

体力をつけるコツ



松本重美
本会健康運動指導士

第1回 | 体力向上は1日にして成らず

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

広辞苑（第7版）では、体力を「体の力。身体の作業・運動の能力、または疾病に対する抵抗力」としています。体力は、「運動をするための体力（行動体力）」と「健康に生活するための体力（防衛体力）」に分けることができます。今回は、「行動体力」についてお伝えします。

◆ ◆ ◆
行動体力は、身体を動かすために必要な、基本的な身体的能力のことを指し、その種類、種類の特徴は、表1の通りです。

体力は20歳頃から加齢とともに低下する傾向があります。もし、階段を上ると息切れがしたり、足がだるいと感じることがあれば、全身持久力や筋力が落ちてきている可能性があります。

一方で体力は、年齢を問わず、運動の継続によって向上させることが可能です。しかし、歩くだけ、ストレッチだけなど、運動の内容が偏ってしまうと体力の向上は難しくなります。表1の向上が期待できる運動を参考に、複数の内容を日常に取り入れていきましょう。

＜実施例＞

早歩きを取り入れる場合、早歩きをする前に肩を回したり、ふくらはぎを伸ばすと、肩関節や股関節の柔軟性が高まり、歩幅が広げやすく、腕も振りやすくなります。また、歩いている途

表1 行動体力の種類、種類の特徴、向上が期待できる運動

種類	種類の特徴	向上が期待できる運動※
筋力	1回の収縮で発揮する力	スクワット
瞬発力	最大努力で急速に全身を動かす力	ジャンピングスクワット*
全身持久力	有酸素的作業能力	早歩き
筋持久力	筋肉が繰り返し収縮し続ける能力	縄跳び
敏捷性	身体的位置や動作を変える速度	階段の駆け上がり、駆け下り
柔軟性	関節の動く範囲	ストレッチ
平衡性	身体のバランスを保つ能力	片足立ち

参考文献：筋力、筋持久力については、厚生労働省「e-ヘルスネット」より
それ以外の種類については、中野昭一編「図説・運動・スポーツの功と罪」医歯薬出版より
※筆者が日々のトレーニングを行う中で、それぞれの体力種類の向上に適切と感じたものを掲載

*ジャンピングスクワットの動画はこちらから▶



表2 体力向上のための運動目安

運動時間	運動頻度	運動強度
1回30分以上	週2日以上	軽く息が上がリ、汗ばむ程度

「健康づくりのための身体活動基準2013」より

◆ ◆ ◆
中で階段の上り下りを入れると、足の筋力が高まり、長時間歩き続けたり、スピードを上げて歩くことができるようになります。さらに全身持久力を高めることにつながります。

◆ ◆ ◆
体力を向上させるためには、運動の時間や頻度、強度も重要です（表2）。運動習慣がない、久しぶりに運動をするという方は、現在の身体活動量を少しでも増やす（例：1日10分長く歩く、階段の利用を増やすなど）こと

からスタートするとよいでしょう。1日10分活動量が増え、生活習慣病等および生活機能低下について、約

3・2%のリスク低減が期待できるとされています※2。

運動を1〜2カ月ほど継続して、運動量ももう少し増やしたいと感じたら、それは体力が向上した一つのサインです。運動の時間や頻度、強度のいずれかを少しずつ増やしてみましよう。

◆ ◆ ◆
体力の向上は、冠動脈疾患、高血圧、糖尿病、骨粗鬆症などの病気のリスクの低減や、生活機能向上につながり、健康で充実した生活を送る上で重要な要素です。

◆ ◆ ◆
次回からは、季節に合った体力向上の方法を紹介していきます。

※1 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作のこと
※2 「健康づくりのための身体活動基準2013」より