

## 運動時の水分補給のめやす (日本体育協会)

運動強度			水分摂取量のめやす	
運動の種類	運動強度 (最大強度の%)	持続時間	競技前	競技中
トラック競技 バスケット サッカーなど	75~100%	1時間以内	250~500ml	500~1,000ml
マラソン 野球など	50~90%	1~3時間	250~500ml	500~ 1,000ml/1時間ごと
ウルトラマラソン トライアスロン など	30~70%	3時間以上	250~500ml	500~ 1,000ml/1時間ごと 必ず塩分を補給

### 注意

1. 温度条件によって変化しますが、発汗により体重減少の70~80%の補給を目標とします。気温の特に高い時には15~30分ごとに飲水休憩をとることによって、体温の上昇が幾分抑えられます。
2. 水温は5から15℃が望ましい。
3. 組成はまず口当たりがよく飲みやすいものとします。それには、0.2%程度の食塩と5%程度の糖分を含んだものが適当。

## たんぱく質含有量票 (単位:g)

[たんぱく質 18g]	[たんぱく質 9g]
かに 100	かき 100
たこ 80	いわし 40
まぐろ赤身 60	さけ 40
[たんぱく質 15g]	さんま 40
たら 100	高野豆腐 20
いか 100	[たんぱく質 6g]
かれい 80	豆腐 100
えび 80	鶏卵 50
かつお 60	納豆 40
[たんぱく質 12g]	豚ロース 40
あさり 150	にしん 40
あじ 60	まぐろトロ 30
牛・豚 60	牛・豚挽肉 30
鶏もも 60	油揚げ 20
レバー 60	[たんぱく質 4g]
	牛乳 140
	ヨーグルト 100

## 第4回 平成9年10月4日(土)

### フィットネス施設の実際 ~健康づくりの「場」を求めて~



武蔵丘短期大学 健康生活科  
健康・体育専攻  
助教授 加納 弘 二

現在、健康といわれるものが多くの人々の関心を集め、また健康を求めているいろいろな試みをおこなっている人がたくさんいます。本学ではそれらの人たちのニーズに答えるべく健康というものを食べ物(栄養)の面からと体を動かす(運動)の面から追求していこうと考えております。今回は体を動かす「場」というものを実際の施設を見学しながら皆さんとともに考えていきたいと思っております。

健康づくりや体力づくりの「場」は行政や経済界などからの様々な方面から提供されていますが、すぐ身近にある施設でも気づかずにいる場合もあり、また知っていてもどんな施設なのか具体的にみる機会は少ないと思います。身近には地方自治体におけるスポーツ施設から企業の経営するスポーツクラブ(フィットネスクラブ)等があります。それらの施設では施設そのものにかかわるハードの面と実際の活動に関わるソフトの面を合わせて利用者に提供されているわけですが、どちらの場合も3つのサービスつまりハード面である施設のサービス(エリア・サービス)、ソフト面である行事や活動内容のサービス(プログラム・サービス)それと仲間づくりや集団づくりのためのサービス(クラブサービス)が考えられています。

例えば商業スポーツクラブ(フィットネスクラブ)では

#### (1) エリアサービス

総合的なフィットネスクラブは、以下の施設を有しています。

- ① 屋内温水スイミングプール（25m）
- ② エアロビクススタジオ
- ③ トレーニングルーム

これらをあわせてフィットネスクラブの「3種の神器」と呼ばれています。それ以外に、運動施設として体育館やテニスコート、ゴルフ練習スペースなどを付設するところもあります。また、運動施設以外に、温水のシャワー室、浴室、サウナなど運動後の汗を流す施設が用意されています。最近では、運動施設だけでなく、運動後の快適さを提供する施設が重要視されています。

## (2) プログラムサービス

フィットネスクラブでは、成人の健康づくりを目的とした様々なプログラムが提供されています。健康づくりには、息を吸ったり吐いたりしながら運動を続けて身体の脂肪をエネルギーとして使う「有酸素運動」と身体をしっかりと支えて、エネルギーをたくさん消費する筋肉を養う「筋力トレーニング（レジスタンストレーニング）」の2つの運動が有効とされています。普段家庭でも、「散歩（ウォーキング）」したり、「ダンベル体操」をするのはこの理にかなったことといえます。

ではフィットネスクラブではどのような運動ができるのかみてみましょう。各施設では以下のようなプログラムが用意されています。

### ① 屋内温水プール

#### ア) 水泳教室

泳げない人から大会をめざす人までを対象に水に慣れることから、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳ぎ方を、インストラクターやコーチと呼ばれる先生について学ぶクラスです。それ以外に安定期に入った妊婦を対象としたクラス（マタニティスイミング）、腰痛改善を目的としたクラスなどもあります。

#### イ) 水中運動クラス

インストラクターの指示のもと水中で身体を動かす「ウォーターエクササイズ（ウォーターエアロビクス）」や水中を歩く「水中歩行」などがあります。水の浮力により関節への衝撃和らぐので、身体への負担が少なく、水の抵抗によって筋力をつけることができるので、中高年の健康づくり運動として最近注目されている運動です。

#### ウ) フリースイミング、ウォーキング

先生にはつかないで、自分自身で好きなときに好きなだけ泳いだり、水中歩行をします。

### ② エアロビクススタジオ

#### ア) エアロビックダンス

インストラクターの指示のもと、音楽に合わせて腕や腰を動かして運動します。簡単な動きの初心者クラスから、歩く程度のもの、走るレベル、テレビでおなじみの競技大会用といくつもの段階に分かれていますので、自分の目的と体力に合わせてクラスを選びます。

#### イ) リズムダンスクラス

流行のダンスを多く取り入れたクラスです。ファンク、ヒップホップともよばれ、リズムに合わせて踊ります。

#### ウ) ステップクラス

音楽に合わせて低い踏み台を昇り降りする運動を続けます。床で動くよりも運動量が多く、男性にも取り組みやすい運動です。

### ③ トレーニングルーム

目的や体力に合わせて作成されたメニューに従って、各自でトレーニングをします。

#### ア) マシーントレーニング

インストラクターが作成したメニューに従って、機械の抵抗を使って身体の部分的な運動の繰り返し筋力を高めます。筋肉隆々にならなくても引き締め効果と身体を支持する力をつけることができます。

#### イ) フリーウェイト

ダンベルやバーベルを使って筋力を高めます。

ウ) エアロビクスマシン

固定式の自転車をこいだり、ランニングマシンやウォーキングマシンを使って走ったり歩いたりして、有酸素運動を行います。

(3) クラブサービス

クラブ内に設けられたラウンジや喫茶コーナーで会員同士語らったり、リラックスしたりすることや、クラブ外で会員が仲間をあつめてレジャー活動等を行うことができます。会員同士のコミュニケーションの場です。

(4) 会員システム

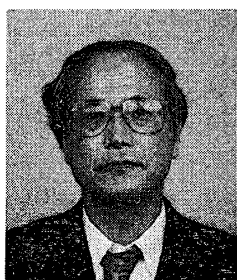
フィットネスクラブを利用するためには、料金を払ってそのクラブの会員になるのが一般的です。入会時に必要な「入会金」と会員である間に払い続ける「月（年）会費」を入会時に支払い、クラブ会員としての登録をします。入会金は、月会費ともに1万円を越えない程度の金額です。時期によって入会金が安くなったり、利用する目的や時間等によって月会費もいくつかの設定があったりするので、会員自身の都合にあわせて選ぶことができます。（表1）

表1 個人会員の種類

	個人会員	デイトタイム会員	スチューデント会員	ファミリー会員	シニア会員
ターゲット	16才以上の男女	主婦や自営業	専門学校、短大、大学の学生	個人会員の1親等以内の家族	55歳以上の高齢者
利用時間帯	全時間帯	開館～午後5時、日曜祝日は除く	全時間帯	全時間帯	限定する場合あり
料金	最も高額	入会金、月会費とも個人会員の6～7割程度	入会金、月会費とも個人会員の6～7割程度	入会金は個人会員の3～5割、月会費はデイトタイム会員並み	入会金、月会費とも個人会員の6～7割程度
会員全体に占める比率	50～70%	15～25%	8～10%（場所により大きく異なる）	5%程度	2～3%程度
グループ店利用	可能	不可	制限付きで可能	可能	不可
利用施設	制限なし		テニスコート・ラケットボールは有料	制限無し	

第5回 平成9年10月11日(土)

栄養・運動と加齢の科学



武蔵丘短期大学 健康生活科  
健康・栄養専攻  
教授 駒林 隆夫

日本人の平均寿命について見ると、昭和10年、11年に発表された第6回生命表では、男子46.9年、女子49.6年であった。50年を超えたのは戦後の昭和22年であった。その後、徐々に増加し、平成7年の簡易生命表によると、男子76.4年、女子82.8年になり、日本は男女とも世界有数の長寿国の一つになっている。この増加は社会構造の変化をもたらし、大きな問題を色々提起している。平均余命が増加することは誠に結構なことであるが、我々個人が如何に充実した社会生活を営むかを真剣に考えることが大変重要なことである。