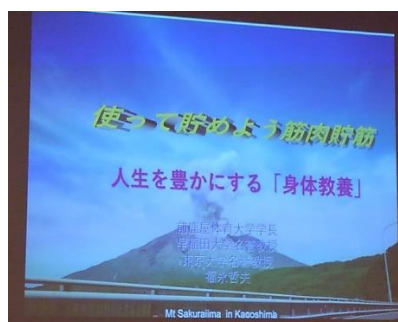


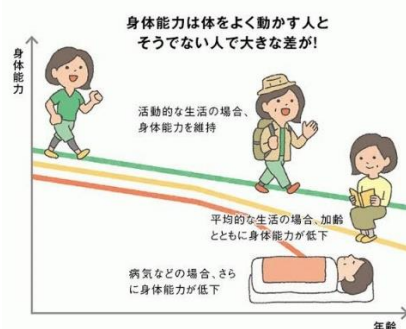
## 関東学院大学栄養学部講演会 「健康づくり」 受講

報告者：林 但

1. 日時；2022年12月1日(木) 17:00～18:30
  2. 主催；関東学院大学栄養学部
  3. 受講；150名？（大学職員、学生、一般）
  4. 場所；同大学 横浜・八景キャンパス SCC 館4階
  5. 内容；日々の身体活動継続の重要性と実施方法について、科学的視点から知見の紹介。
- (1)講師は、トレーニング科学、運動生理学の第一人者の福永哲夫氏（前鹿屋体育大学学長、東京大学・早稲田大学名誉教授）。福永氏は80歳を超えた現在も趣味のゴルフやスキーを楽しむために毎日トレーニングを継続されており、「貯筋」の大切さを話されていた。
- (2)「貯筋」の考え方は、10数年以上前に健康運動実践指導者講習会、ウォーキング講師養成講座の時に学んだ考えでもある。先生はH14年に「貯筋」の考え方、プログラムを発表。
- (3)講演会冒頭に同大学小山学長から、人生100年時代生きがいを持って、体力をもって人生100年。それにはやりたいことを見つけ実現することが大切である、ポイントは、食・運動が大切であると話された。この考え方に社会参加を加えると神奈川県が進める『未病』の考えに繋がる。
- (4)使えばなくなるお金、使って貯めよう筋肉貯筋。人生を豊かにする「身体教養」。
- (5)筋肉がなくなると体力が落ちる。上腕など上半身は落ちにくい、下半身は落ちやすい。特に50歳以降は急激に落ちる。わずかな段差でもつまずき、転倒しやすくなる。  
50歳以降は加齢で1%/年、ベッドなど不活動な状態では1%/2日である。
- (6)筋力発揮を伴う神経系運動で、脳・神経・筋力（運動）。  
「線路は続くよどこまでも」の曲に合わせて下記右の歌詞をスクワットで行う。



開会前



身体能力と年齢



歌に合わせて運動

\*上記の図と右は関係ホームページなどから引用

- (7)記録を取ることの重要性を話され、12週間くらい続けていくと筋力が向上してくる。
- (8)高齢になってくると、肉や大豆、たんぱく質を意識して取ることも話されていた。
- (9)質疑応答の中で、ウォーキングなどは歩幅を意識的に広く歩くこと。  
先生は、マンション18階にお住まいで階段にて3階ごとに腹筋・腕立てふせい・ダンベル12kg/片腕を運動されていると紹介があり、もうびっくり。
6. 受講者の所見
- (1)人生100年時代、健康で目的意識を持って取り組むことが重要であると改めて感じた。神奈川県は提唱する『未病』の考え方。「食・運動・社会参加」が大切。
- (2)地域の身近な所で今まで運動していた方ができなくなり体調を崩す、ケガなどされる方も出ており、健康管理に配慮しながらみんなでスポーツが取り組めるように進めていきたい。 以上