

身体活動量をチェックしよう！⑥

～持久力の評価～

(1) 持久力の評価

「健康づくりのための運動指針（2006）」では、持久力についてはその代表的な項目である全身持久力の評価方法について取り上げています。学校などの体力テストでは、全身持久力の指標として、「20m シャトルラン」や「12 分間走」などが用いられていますが、「健康づくりのための運動指針（2006）」では、中高年でも安全に実施できる3分間歩行を用いて、全身持久力の評価を行なっています。

測定方法は以下のようになります。

【準備する物】時間が測定できる時計

【測定場所】距離表示がある公園や陸上競技場

*GPS のついている時計、万歩計であれば移動距離の自動計測が可能

- ① 3分間「ややきつい」と自分の感じる速さで歩き、その距離を測定します。
- ② 測定した距離（m）から、下の表で該当する性、年齢からの持久力について評価します
- ③ 測定した距離（m）が、性、年齢に対応する距離以上の場合には、現在の持久力は、生活習慣病予防のために目標となる持久力にほぼ達していると考えられます
- ④ 測定した距離（m）が、性、年齢に対応する距離未満の場合は、目標となる持久力に達していない可能性が高いと考えられます

【注意点】

- * 持病のある方はかかりつけの医師に相談してから実施しましょう
- * 強い膝痛、強い腰痛の自覚のある場合は実施しないようにしましょう
- * 極端に暑い日や、寒い日は避けて測定を行ないましょう

		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	3分間の歩行距離 (m)	375	360	360	345	345
	歩行速度 (m/分)	125	120	120	115	115
女性	3分間の歩行距離 (m)	345	345	330	315	300
	歩行速度 (m/分)	115	115	110	105	100

(2) 持久力を向上させる運動

持久力を向上させる運動としては、速歩、ジョギング、自転車、エアロビクス、水中運動、水泳、球技、ダンスなどがあげられます。手軽に始められる物としては、速歩があげられます。膝や腰に不安がある人や体重の重い人などは、自宅の周辺に利用できるプールがある場合には、水中ウォーキングから始めてみると良いでしょうか。

速歩の時のフォームとしては、下図を参考にしてください。



持久力を向上させるための身体のきつさの目安としては、「ややきつい」となります。「きつい」と感じるような運動は身体への負荷が強すぎ、怪我の原因になるだけではなく、継続して行なうことが難しくなってしまいます。速歩の場合の「ややきつい」は、以下のようになります。

- ①いつも歩いているより速い
- ②ちょっと息が弾むが、笑顔が保てる
- ③長時間運動が続けられるか少し不安を感じる
- ④5分程度で汗ばんでくる
- ⑤10分程度運動すると、すねに軽い筋肉痛を感じる

今までに運動習慣の無い人の場合には、「かなり楽である」と感じる速さから始め、少しずつ歩くスピードを上げて「ややきつい」を目標にしましょう。運動量の目安としては、週4回15分（15分を週に4回；合計60分）となります。

「健康づくりのための運動指針（2006）」抜粋