

共通テーマ「現代社会における、健康と体力」：もとめられる自己管理

渡部, 近志 / WATABE, Chikashi

(出版者 / Publisher)

法政大学体育・スポーツ研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

法政大学体育・スポーツ研究センター紀要 = The Research of Physical Education and Sports, Hosei University

(巻 / Volume)

26

(開始ページ / Start Page)

72

(終了ページ / End Page)

72

(発行年 / Year)

2008-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00006428>

共通テーマ

「現代社会における、健康と体力」

もとめられる自己管理

渡部 近志

1. はじめに

人間は本能的に「健康」でありたいと願う。「体」と「心」が安定した状態で、日常生活を送りたいと考えるからである。それは、同時に健康的に生活することの困難さの現実感の表れでもある。健康は体力の有無感によって表すことが多い。また、その関係を同意語的に扱われる傾向もある。よって、健康のためには運動による体力の回復、向上に努める傾向は高い。つまり、「生きているための能力」は健康であり、「たくましく生きていく」ための能力は体力という考え方が成り立つ。さらに、健康は「長生きする」手段、手立てではなく、「生活の質」「命の質」(QOL)を高めていくものであり、積極的な社会参加への姿勢づくりであると考えている。

2. 健康生活・健康文化を支えるもの；五木寛之

「人間は健康な体で生まれてきて、それが公害とか世の中の無理を重ねて少しずつ悪くなり、そして老化が進んで成人病が出てくる、というわけではないのだ。人間はというのは最初から病気をするのだ。病気を抱えて生まれてくるのだ。その中の最大の病気が死という病気であって、人間は死のキャリアであるという考え方がそこから出てくる。～中略

健康への意欲あるいは意志力といったものが健康的な生活、健康文化を支えるものと考えても良い。しかし、結局はそうした意欲や意志力といったものは、あくまでも個人の健康への社会的価値観や個人としての責任感にとどのつまりはまかされているのが現状ではないか。」

3. 積極的な「健康・体力づくり」への指導課題

健康運動(体力)への態度。態度とは行動そのものではなく行動の構え、姿勢である。そうした「行動の構え・姿勢づくり」、ひいては「積極的な社会参加への姿勢づくり」である。運動をすれば疲労感が伴う。スポーツをしても疲労感が漂うが、運動疲労に比べればスポーツ疲労は快い。疲労は体力向上への試金石にもなる。なぜならば、疲れないほどの弱いトレーニングではその効果が期待できないからである。疲労とトレーニングの繰り返しによって体力(意志力)が向上するからである。また、運動の定期性といったものまでもが求められる。つまり、思いつきや週に1回程度では体力の向上は期待できないからである。私たち大学体育教員に課せられた教育目標達成への指導課題は大きく多い。