

FM東広島 放送スケジュール

FM東広島(89.7MHz)で
渡部先生の講座を放送します。
それぞれ、日曜日17時～、
再放送をします。

第1回 1月11日(金)12時～

「持久力プログラム」のすすめ

- 筋肉トレーニングは、軽い負荷で回数を増やして行えば、安全で効果がある
- 自身の体重を利用する自重負荷法

第2回 1月18日(金)12時～

肥満対策には軽めの運動

- 軽い運動を30～40分
- ウォーキングのポイント
 - ・冬期は保温にも注意
 - ・サッサと歩くペース

第3回 1月25日(金)12時～

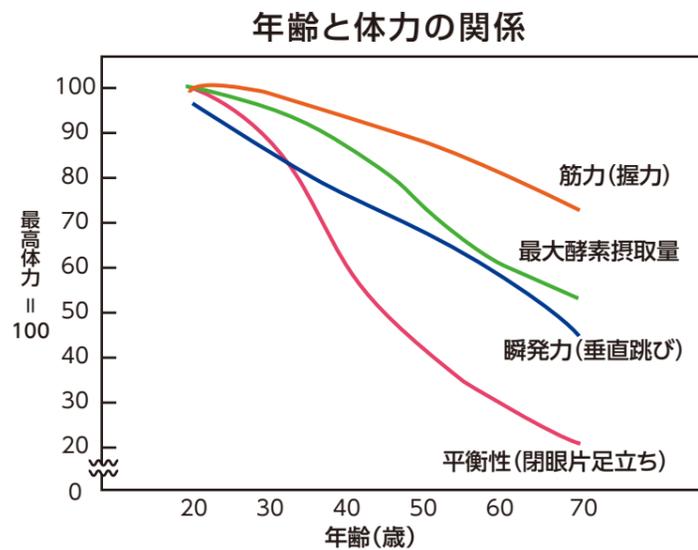
バランス機能と転倒予防

- 知らぬ間に急激な低下
- つまずいた際のステップ戦略
(例:電車の急停車の際に、足が
一歩出れば転倒が防げる)

第4回 2月1日(金)12時～

健康体操のすすめ

- ダイナミック・ストレッチング(D・S)
- いきいき体操東広島



中高齢期は、体力項目の全てが低下します。特にバランス機能は、20歳と比べると、60歳台で70%低下します。高齢者の「閉眼片足立ち」では、5秒間以上できる人はまれです。バランス機能は転倒に関係するため、スポーツや歩く習慣が大切です。

「いきいき体操東広島」は、ダイナミック・ストレッチング(D・S)の原理で構成した中・高齢者のための健康体操です。「ゆっくり・大きく・等速で」が、ポイントです。ラジオ体操のように反動をつけません。頸、肩、腰、膝の運動にも応用。仰臥位で、両膝を立て、両肩を床につけたまま両膝を左右に倒す運動をD・Sの応用で行うと、腰痛予防になります。

高齢になっても、日常生活に必要な体力の維持は、誰もが願うこと。それには、「トレーニング」が必要です。中・高齢者のための筋力維持、肥満解消、腰痛・肩凝り、転倒予防などの対策を紹介いたします。比較的簡単に無理なくできる運動プログラムです。いつでもどこでも習慣として続けていただきたい。

「筋力アップの方法」
筋トレには、①筋力プログラムと②持久力プログラムがあります。「筋力プログラム」は、重い負荷・少ない回数が原則(選用手)。「持久力プログラム」は、軽い負荷・多い回数が原則。

「肥満対策」
肥満解消には、激しい運動より、比較的軽い運動を30～40分程度行いましょう。朝15分、夕方15分合計30分でも効果があります。激しい運動は、炭水化物

バランス機能と転倒予防

が主な燃料源ですが、軽い運動の継続では、脂肪の燃焼比率が高まります。頻度は、週に3日以上が目安。例えば、ウォーキングを3カ月(12週)ほど継続すれば、効果が期待できます。サッサと歩くペースが基本で、「少しきつい」と感じたらペースを落としましょう。

腰痛・肩凝りの予防

「いきいき体操東広島」は、ダイナミック・ストレッチング(D・S)の原理で構成した中・高齢者のための健康体操です。「ゆっくり・大きく・等速で」が、ポイントです。ラジオ体操のように反動をつけません。頸、肩、腰、膝の運動にも応用。仰臥位で、両膝を立て、両肩を床につけたまま両膝を左右に倒す運動をD・Sの応用で行うと、腰痛予防になります。

FM東広島

広島大学OBの教職員らでつくる「広大マスターズ」の会員を講師に迎えた週1回のラジオ講座を放送します。テーマは生活・地域社会などで、全4回。1月11日～2月1日の内容を少しだけ紹介します。

〈テーマ〉 中・高齢者にベストな運動 —スポーツ・運動生理学の活用—

ラジオ講座「学びの時間」 1月11日～2月1日

今回の講師 ▶ 渡部 和彦さん

わたなべ・かずひこ スポーツ・運動生理学が専門。ジャンプ・アルペンの五輪日本チーム科学サポートを担当(1972年の札幌～2006年のトリノ)。日本南極観測隊山陽支部長。アジアコーチング科学協会(AACS)理事・元会長。元IOC生体力学専門委員。

