

黒岩知事との“対話の広場” Live 神奈川

スポーツが育てる“生きがい”
～生涯を通してスポーツを楽しむには～

東海大学体育学部
スポーツ&レジャーマネジメント学科
教授 萩 裕美子

- ★ 体力とは何かを考えよう
 - ・ 廃用性萎縮鍛錬性肥大（はいようせいいしゆく たんれんせいひだい）

- ★ 超高齢社会で心配なこと
 - ・ デュアルタスク（2つのことを同時にやることです）

- ★ プラステン（+10）を知っていますか？（国の提唱している運動です）
 - ・ 18歳～64歳は1日60分
 - ・ 65歳以上は1日40分

- ★ 3033運動、これは知っていますよね（神奈川県が提唱している運動です）
 - ・ 30分
 - ・ 週に3回
 - ・ 3か月の継続で成果が見える

- ★ なぜスポーツなのか
 - ・ 余暇活動・競技・体力づくりとして行う身体運動。陸上競技・水泳・各種球技・スキー・スケート・登山などの総称
 - ・ からだ・あたま・こころ

- ★ 非日常からのアプローチ
 - ・ 生きがいづくり