



# 活力ある生活を送るために運動・スポーツを！

健康で元気な生活を送るためには、心身の活力がカギになります。これまで多くの研究から、運動を習慣的に実践することでからだの活力維持につながる事が明らかになっています。そこで今回は、「活力年齢※」を取り上げて、運動がもたらす効果についてお話しします。



私たちの研究では、運動（テニス）を習慣的にやっている中高年女性の活力年齢を測りました。その結果、運動を行う頻度が高いほど活力年齢が若いことが分かりました。

運動の楽しみ方は、体力向上、仲間との交流、スポーツのスキルアップなど様々あります。心身の活力を維持し、いつまでも元気で働くためにも、ご自身に合う運動・スポーツを探して継続されてはいかがでしょうか。

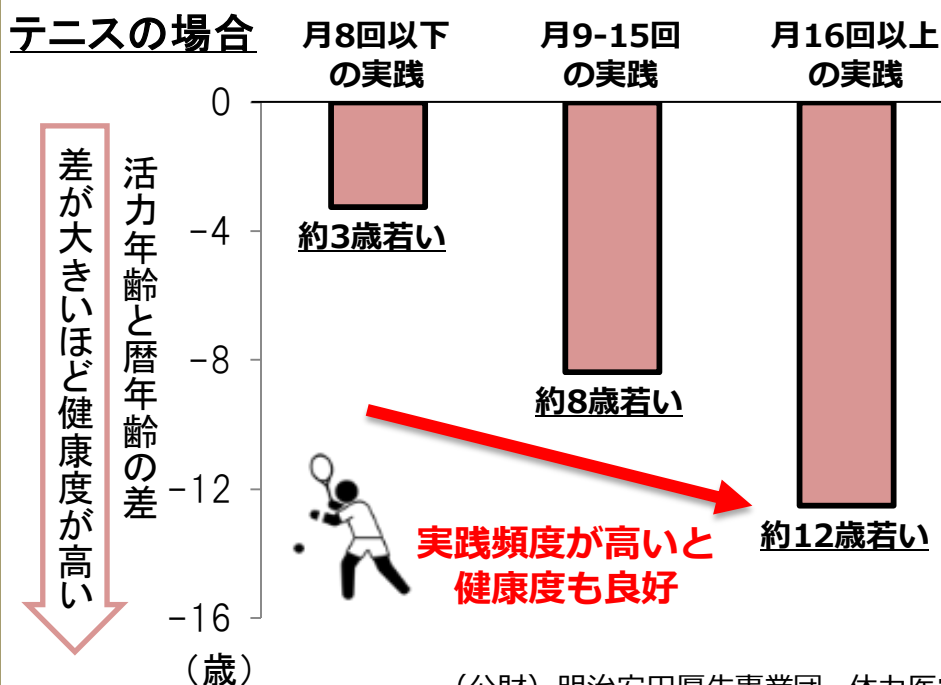
【出典】神藤ら, 体育の科学 (2016)

## ※ 活力年齢とは？ (田中ら, 1990)

ヒトの健康度・老化度の指標であり、一般成人では活力年齢と暦年齢が一致すること、生活習慣の改善によって若くなるなどの特徴があります。

- 有患者や肥満者 活力年齢 > 暦年齢
- 健康な一般成人 活力年齢 = 暦年齢
- 良い生活習慣の者 活力年齢 < 暦年齢

## 運動・スポーツの実践と活力年齢の関係



そのほかの運動では、  
ジョギング ⇒ 約10歳  
登山 ⇒ 約7歳  
ウォーキング ⇒ 約5歳  
暦年齢よりも活力年齢が若いことが明らかになっています。

(田中ら, 2011)