

第55回 公開講座

運動・スポーツのすすめ — 実践のための知識あれこれ —

日時 2008年10月24日 (金) 13:00~14:30

場所 千里山キャンパス 尚文館 1階 マルチメディアAV大教室

講師 たけち ひでひろ
武智 英裕 (文学部教授)

平均寿命の男・女それぞれ79.1歳、85.9歳は、いよいよ、わが国の長寿社会への突入をうかがわせるものとなってきた。日本人の多くは、何らかの病気は持っているものの、長生きすることが当たり前になりつつある。

必ずしも健康が人生の目的ではないにしても、たしかに、寿命の延長は人間の幸福感を増大させた。豊かさのもたらす社会にあって、人々は皆、「健康でありたい」と思い、願わくば「元気で長生きしたい」と願っている。しかしその一方で、病気を怖がり、寝たきりを恐れ、長くなった高齢期をいかに生きるか、といった大きな課題も生じさせている。

健康願望のために、運動やスポーツにかかわることが人々にとって極めて当り前のこととなってきた今日、しかも、健康やからだづくりにまつわるさまざまな情報が乱れとぶなかにあって、これからの健康づくりや体力問題を考えるとき、そのための前提となる一つのことは、運動不足が不健康をもたらすことは確かであるにしても、運動していれば誰れでも健康を確保できるという保証はない。もともと運動やスポーツは、からだにとっては異常な状態をかもし出すことでもあり、それだけに「やり方が問題」である、ということである。その二つは、加齢にともなう体力低下は、人間にとって生理的宿命であり、このことから体力は運動をつづけていようが、いまいが加齢とともに、それなりのレベルは保ちながらも同じように低下していくということを再認識する、ということである。

健康づくり・体力づくりの具体化に際しては、運動の効用や、〈どんな運動を〉、〈どのくらい〉、〈どんなふう〉に行うかといった「運動処方」を、科学的根拠にもとづいて正しく理解しておくことの大切さは、今更いうまでもないことである。

とりわけ、個体差(年齢差、性差、体力差など)の大きい中高年齢層の実際に当っては、それぞれの人に対する適正な運動内容や至適運動量にもとづいた効果的な運動法とともに、自らの健康チェックや傷害(障害)予防など、安全面に対する注意と配慮が用意されていないといけない。

当日の公開講座では、次のような内容を通して、健康づくりのための運動・スポーツの実践に際して、その処方にかかわる具体的な問題を考えてみたい。

1. 健康づくりのための「体力」とは
・歳をとると、なぜ体力は低下するのか
2. 運動とからだ
・運動によってからだをきたえる意味は何か
3. 運動のもたらす影響
・中高年齢者にとって、果して、運動の効果は期待できるか
4. 健康づくりのための運動のすすめ方
・特に中高年齢者は、〈どんな運動を〉、〈どのくらい〉、〈どんなふう〉に行えばよいか
5. 運動不足にまつわる問題
・肥満 — なぜ太るのか、改善のための運動の仕方
・生活習慣病 — 運動との関係では、何が問題なのか
6. 運動・スポーツ実践に際しての心得ごと

* * *

●聴講無料 多数のご来場を歓迎します。

手話通訳が必要な場合は、10月16日(木)までに人権問題研究室へご連絡ください。

第56回 11月28日 (金) 13:00~14:30 「生理休暇を考える—アメリカ占領下の議論を中心に」

豊田 真穂(文学部准教授)

会場は、尚文館 1階 マルチメディアAV大教室

主催 関西大学人権問題研究室

〒564-8680

吹田市山手町3-3-35 阪急千里線「関大前」駅下車

Tel 06-6368-1182 Fax 06-6368-0081

ホームページ <http://www.kansai-u.ac.jp/hrs>