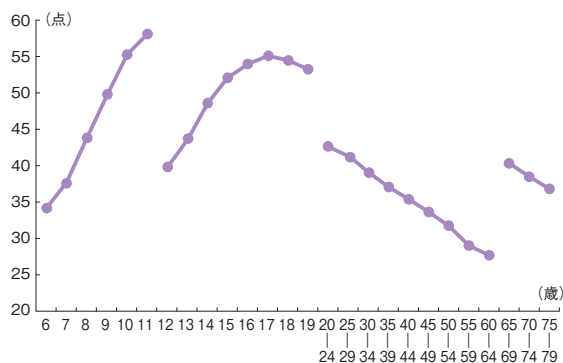


03

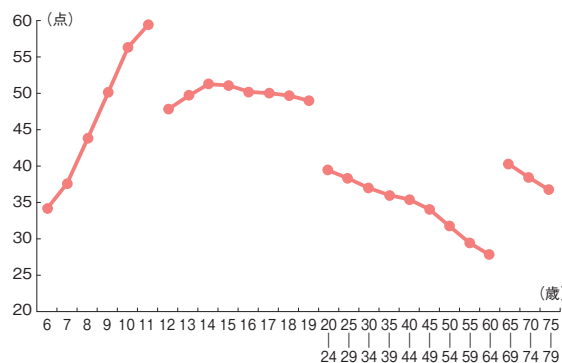
体力・運動能力の加齢に伴う変化の傾向

テスト項目により差異はありますが、全体的な傾向としては、男女ともに6歳から加齢に伴い体力水準は向上し、男子では青少年期（6～19歳）の17歳ごろピークに達するのに対して、女子では青少年期（6～19歳）の14歳ごろピークに達しています。男女とも20歳以降は加齢に伴い体力水準が緩やかに低下する傾向を示しています。なお握力（筋力）については、男子で35～39歳、女子では40～44歳でピークに達しています。

加齢に伴う新体力テスト合計点の変化（男子）



加齢に伴う新体力テスト合計点の変化（女子）



出典：スポーツ庁HP 平成27年度体力・運動能力調査の結果の概要

04

年齢区分で見る熱中症と予防・対策

年齢区分ごとの救急搬送人員数

2016年5月から9月までの全国における熱中症による救急搬送人員を年齢区分ごとに見ると、高齢者（満65歳以上）が25,228人（50.0%）と半数を占め、次いで成人（満18歳以上満65歳未満）18,150人（36.0%）、少年（満7歳以上満18歳未満）6,548人（13.0%）、乳幼児（生後28日以上満7歳未満）482人（1.0%）の順となっています。

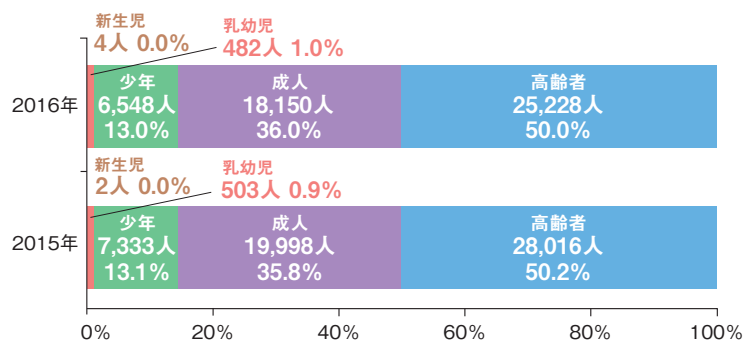
新生児：生後28日未満の者

乳幼児：生後28日以上満7歳未満の者

少年：満7歳以上満18歳未満の者

成人：満18歳以上満65歳未満の者

高齢者：満65歳以上の者



出典：総務省消防庁報道資料 平成28年の熱中症による救急搬送状況

出典：熱中症ゼロへ みんなの力で熱中症をゼロにしようHP

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

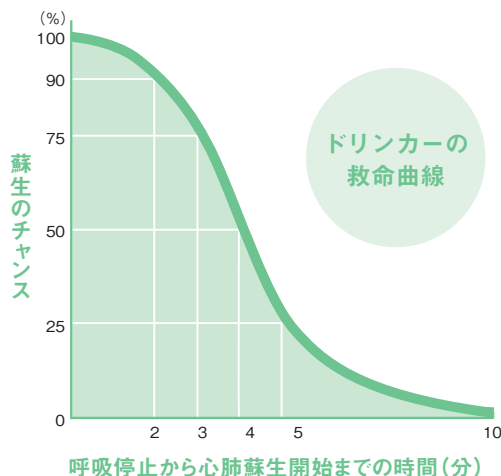
暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

05

応急処置（ファーストエイド）

アメリカのドリンカー博士の救命曲線によると、呼吸停止から1分以内に心肺蘇生を行えば、97%の蘇生率が、5分後から開始した場合では25%、10分後では、蘇生率は0%です。救急車が到着する時間は、全国平均で8.5分（2014年全国平均）。救急車が到着するまで、ただ待っているだけでは遅すぎます。1秒でも早く応急手当、心肺蘇生法（CPR）を始める必要があります。蘇生率はもちろんのこと、脳に酸素を送り続けることで、深刻な損傷を回避できる可能性が格段に向上します。



バイスタンダー（救急現場に居合わせ、救急車が到着するまでの間、応急手当や心肺蘇生法等の救命処置を行う人）の役割は非常に重要です。もしの場合は、絶対にためらうことなく心肺蘇生法を行います。そのためにも、消防署や日本赤十字社で開催されている、救急法の講習を受講して、知識と技術を身につけてることが大切です。

こんなに違う！

呼吸停止後

2分→蘇生率90% 5分→蘇生率25%
 3分→蘇生率75% 10分→蘇生率0%
 4分→蘇生率50%



出典：「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック シリーズ4 （公財）スポーツ安全協会

06

レクリエーション活動とケガ

レクリエーション、軽スポーツ、その他レクリエーションスポーツと呼ばれるものの、部位×傷害の種類のクロス集計は、下図の通りとなっております。55競技、全スポーツ種目の平均発生頻度に比べて総じて低い数字となっておりますが、歯牙損傷、創傷、熱傷、熱中症等の発生頻度は高くなっています。これはレクリエーション、軽スポーツ、その他レクリエーションスポーツで使用する用具や活動内容、活動場所などの影響が考えられます。

種 別	レクリエーション、軽スポーツなど 発生頻度(件/10万人)	全スポーツ種目 発生頻度(件/10万人)
骨折・ヒビ	346	677
脱臼	21	42
捻挫・突指	387	665
靭帯損傷・断裂	24	133
腱損傷・断裂	5	57
関節損傷	31	49
筋系損傷・肉離れ	57	97
歯牙損傷	27	24
挫傷・打撲	181	300
脳震盪	3	6
脊髄損傷	2	1
耳系損傷	2	4
眼系損傷	4	32
創傷	101	61
熱傷	21	1
熱中症	21	7
その他	26	35

参考：スポーツ傷害統計データ集 （公財）スポーツ安全協会 （公財）日本体育協会

07

ほどけにくい靴ひもの結び方

ウォーキングやジョギングといった活動以外にも、いろいろなスポーツ・レクリエーション活動の場で役立つ、ほどけにくい靴ひもの結び方があります。簡単ですので、一度覚えてしまうと便利です。

これは
おすすめ！



① 2回結び目をつくります。



② 通常の蝶結びを行います。



③ 普通の蝶結びができました。



④ 出来上がった蝶結びの輪をもう一度ぐらせませす。



⑤ 少し長めに出しておくことがポイントです。



⑥ 最後は左右均等に締める。



ほどけにくい靴ひもの結び方を知っておくと、靴ひもを踏んで転倒するケガが防げます。自身のケガを未然に防ぐことも大切です。靴ひもをほどくときは、蝶結びをほどくときと同じ要領でほどけます。ただし、輪の中に紐が入った状態でほどこうとすると、方結びようになってほどけなくなりますので注意が必要です。

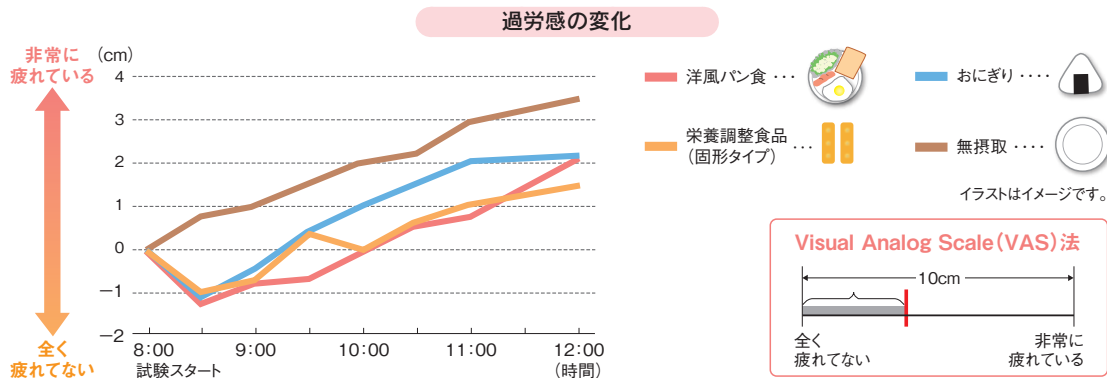
出典：「安全・安心スポーツ」サポートガイドブックシリーズ5 （公財）スポーツ安全協会

08

朝食と疲労感の関係

時間経過とともに疲労感がどのように変化するかについて、VAS法[※]を用いて調べた結果が、下のグラフになります。朝食を食べていないグループでは、疲労感は時間の経過とともに増加しました。おにぎりのグループの疲労感が低かったのは8時に食べ始めてから30分後、8時30分ごろのみでした。洋風パン食では8時30分ごろから疲労感は少しずつ増加しますが、おにぎりに比べ、ほとんどの時間帯で疲労感は低くなりました。栄養調整食品（固形タイプ）では洋風パン食と同様の傾向がみられ、疲労感が低くなっていました。

※【VAS（Visual analog scale）法】VAS法とは、両端に対照的な項目を記載した10cmの横線に、被験者が感じ方の程度に応じて縦線を書き込み、左端からの長さを測定することで、主観を数値化する方法です。そのためグラフの縦軸の単位はcmで表しています。



出典：食事はアタマと体にどう影響する？大塚製薬HP

09

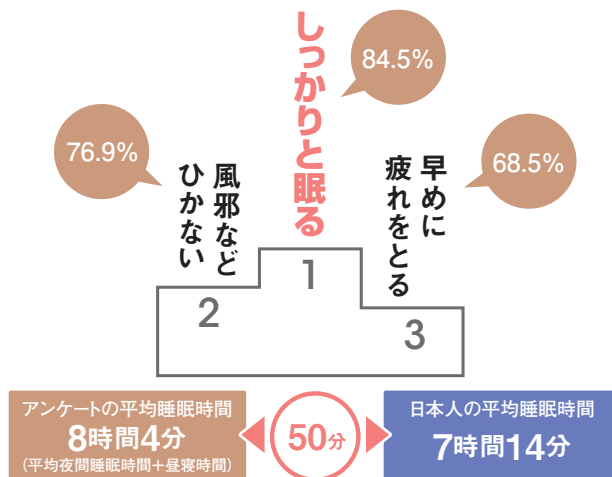
睡眠とパフォーマンス

アスリートは睡眠を重視しており、積極的に取り入れています。夜の睡眠だけでなく、昼寝や早朝の練習の後にも睡眠を取り入れるなどして、睡眠によって疲労や体力を回復し、高強度なトレーニングに対応しているのです。2012年に行われたロンドンオリンピックの開催前に、味の素(株)と日本オリンピック委員会がアスリートを対象に体調管理に関するアンケート調査を実施しました。

その結果から、体調管理において重要なこととして、「しっかりと眠る」をあげたアスリートは全体の84.5%に上り、トップとなりました。また、アスリートは平均8時間4分の睡眠時間をとっていることもわかりました。

一般の生活者の方々は、仕事や家事・育児・介護など、社会や家庭でさまざまな生活スタイルをとられていると思います。アスリートのように、睡眠もトレーニングの一環とまでいなくても、質の良い睡眠を意識的にとることで、翌日の仕事や家事の効率が良くなるなど、日中のパフォーマンスが上がるのが期待できます。

アスリートの体調管理についてとても重要なこと



出典：味の素 いきいき健康研究所HP

味の素ナショナルトレーニングセンターを利用するアスリート110名対象の体調管理に関するアンケート(2012年3月実施)

10

スポーツとたばこの関係

日本は先進国の中ではまだまだ喫煙者が多く、「喫煙大国」などと表現される事もあります。タバコがスポーツの能力に与える影響について考えてみましょう。

有酸素運動能力の低下

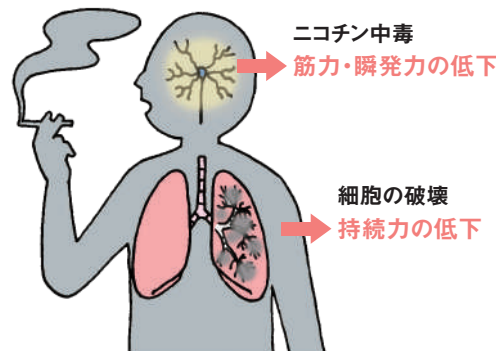
タバコがスポーツに与える悪影響として真っ先にイメージされるのが、呼吸機能の低下による息切れ、持久力の低下といったものではないでしょうか。実際にタバコの煙は肺胞の細胞を破壊したり炎症を起こすことが知られています。個人差はあるものの、喫煙している人はほぼ確実に酸素を体に取り込む能力が低下します。

筋力・瞬発力の低下

タバコに含まれるニコチンは覚せい剤と同じ仕組みで脳や神経を興奮させる力があり、タバコを習慣的に吸い続けることによって神経を刺激し続けると、ニコチンが無いと神経が興奮しにくい体質になって行くのです。このためスポーツの専門家の間では、喫煙が筋力や瞬発力を低下させると考えられています。

回復力の低下

タバコは目に見えるスポーツの能力だけでなく、傷を修復する回復力も低下させます。このため肉体改造のために筋力トレーニングを行っている場合などは、超回復の速度が遅くなるなど、トレーニング効果が出にくくなる可能性があります。残念ながら今のところ、タバコを吸うことによってスポーツにプラスになる要素は一つも発見されていません。



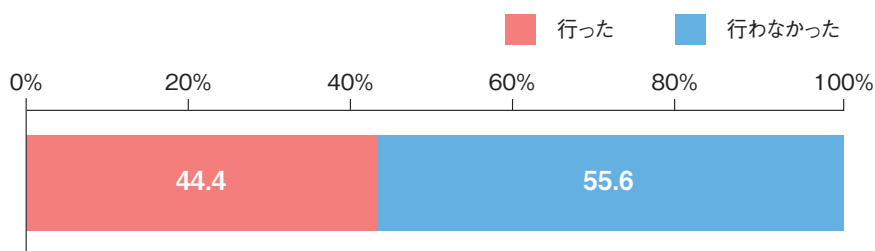
出典：肉体改造研究所HP

障害児・者のスポーツライフに関する調査 過去1年間のスポーツ・レクリエーションの実施の有無

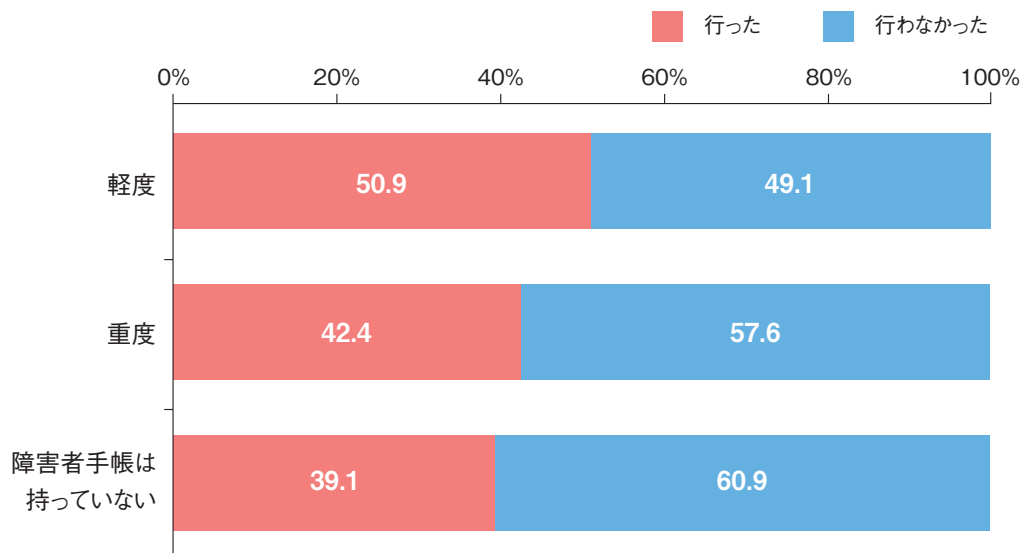
過去1年間のスポーツ・レクリエーションの実施状況について尋ねたところ、「行った」が44.4%でした。笹川スポーツ財団「スポーツライフ・データ」(2012)によると、成人の年1回以上の運動・スポーツ実施者の割合は74.4%となっており、障害児・者のスポーツ実施率は一般に比べて低いことがわかります。

障害の程度別にみると、軽度の障害児・者では、スポーツ・レクリエーションの実施者が非実施者を上回りますが、重度障害児・者や手帳を持っていない障害児・者では非実施者の割合が高くなっています。

過去1年間のスポーツ・レクリエーション実施の有無



過去1年間のスポーツ・レクリエーション実施の有無（障害程度別）

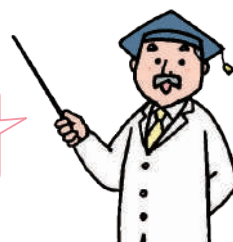


注) 重度／軽度の分類は以下のとおりである。

- ・重度: 身体障害者手帳1級もしくは2級、あるいは療育手帳マルA・Aの保持者
- ・軽度: 上記以外の障害者手帳保持者

出典: 『健全者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動連携推進事業（地域における障害者のスポーツ・レクリエーション活動に関する調査研究）』報告書 平成26年3月 笹川スポーツ財団

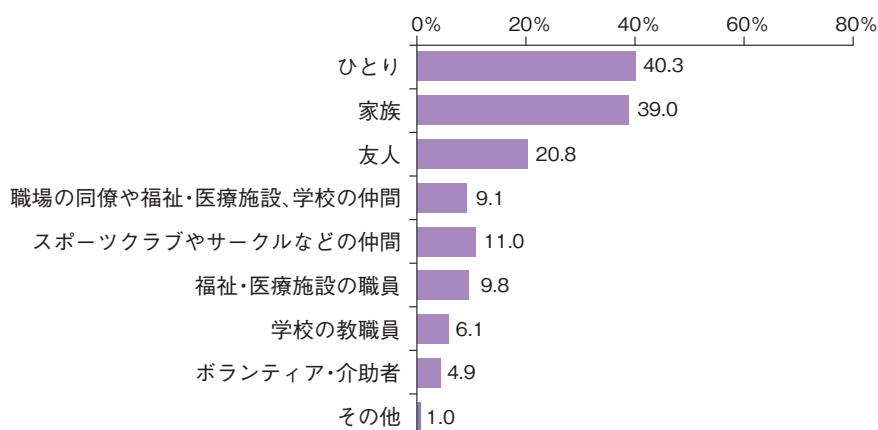
障害程度によっては、まだまだ、実施率が高いとはいえない現状です。誰でも行えるスポーツ環境の整備充実が必要です。



障害児・者のスポーツライフに関する調査 スポーツ・レクリエーションを実施する相手

スポーツ・レクリエーションを実施する相手については、「ひとり」(40.3%)が最も多く、次いで「家族」(39.0%)、「友人」(20.8%)でした。障害種別では、「知的障害」と「発達障害」は、他の障害種と比較して、「家族」「学校の教職員」と一緒にスポーツ・レクリエーションをする割合が高い一方、「ひとり」で実施する割合は低くなっています。また、「肢体不自由(車椅子必要)」と「知的障害」では、「福祉・医療施設の職員」と実施する割合が高くなっています。

スポーツ・レクリエーションを実施する相手（複数回答）



スポーツ・レクリエーションを実施する相手（障害種別）

(%)

	肢体不自由 (車椅子必要)	肢体不自由 (車椅子不要)	視覚障害	聴覚障害	知的障害	発達障害	精神障害	その他(音声・言語・ そしゃく機能障害 や内部障害を含む)
ひとり	20.0	50.0	43.1	36.4	14.6	24.3	56.1	44.5
家族	37.8	35.2	34.8	39.0	50.6	49.0	34.8	40.6
友人	14.6	22.2	24.0	29.0	15.2	20.4	14.2	23.9
職場の同僚や福祉・医療施設、学校の仲間	11.4	5.9	9.3	7.7	19.1	11.4	8.1	7.5
スポーツクラブやサークルなどの仲間	14.6	8.5	10.8	15.1	10.7	15.3	8.1	12.6
福祉・医療施設の職員	25.4	7.2	10.3	6.6	28.7	12.0	7.9	7.5
学校の教職員	6.5	2.8	3.9	6.3	14.6	20.2	2.8	4.1
ボランティア・介助者	9.7	3.5	4.4	3.7	14.3	7.6	2.8	3.1
その他	1.1	1.1	1.0	0.7	0.8	1.1	1.1	1.3

出典：『健常者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動連携推進事業（地域における障害者のスポーツ・レクリエーション活動に関する調査研究）』報告書 平成26年3月 笹川スポーツ財団



Rec-siteアンケートに ご協力をお願いいたします!

日本レクリエーション協会では、今年度より、インターネットでアンケートやレクリエーション活動に関するお便りの受付をスタートします。
vol.13号の記事の中でよかったもの、読んだ感想、日頃のレクリエーション活動報告などを下記ホームページアドレスよりアクセス頂き、回答できるようになりました。

みなさんでつくる、『Rec-site』 ご意見をお聞かせください

日頃より、Rec-siteをお読みいただきありがとうございます。Vol.13号の記事はいかがでしたか?

Rec-siteは2011年より、レクリエーション支援への情報提供として発行してきました。今後さらなる記事の充実を図るために、下記アンケートに回答いただけますようお願い申し上げます。

◆こちらよりアクセス→ <https://recreation.or.jp/Q/site13>

◆QRコードはこちら→



なお、ホームページにアクセスが難しい場合、下記に御記入の上FAX送信または郵送でお送りください。

公益財団法人日本レクリエーション協会 Rec-site編集部
〒101-0016 東京都台東区台東1-1-14 ANTEX24ビル7階 Tel.03-3834-1091 Fax.03-3834-1095

Rec-site (レクサイト) 読者アンケート

FAX:03-3834-1095

Q1. vol.13号の記事の中で、良かったものを1つを選んでください。

1. 子どものスポーツ・レクリエーション調査データ
2. 高齢者のスポーツ・レクリエーション調査データ
3. 生涯スポーツ・障がい者のスポーツ・レクリエーション調査データ
4. column1 成熟社会へ向けたスポーツの可能性
column2 東京2020オリンピック・パラリンピックへ向けたスポーツ環境の整備充実

Q2. Q1で選んだ理由をご記入ください。

Q4. ID番号

Q5. お名前

Q3. 今後、Rec-siteで取り上げて欲しい記事やテーマがございましたらご記入ください。

ありがとうございました。

※ご記入いただきました個人情報は、記事づくりの参考、およびプレゼント送付の目的のみ使用いたします。他の目的では使用いたしません。
※掲載にあたりましては、一部加筆、調整させていただく場合がございますので、ご了承ください。

誰もが世界一になれるわけでもない
誰もが日本代表になれるわけでもない
それでも人はスポーツをする
昨日の自分に追い越されないために
明日の自分を追い越すために
スポーツに鍛えられた人生は
勝っても負けても きっと負けない

スポーツは、自分を超越するためにある。

スポーツくじ



スポーツくじ (toto・BIG) の収益は、日本のスポーツを
育てるために使われています。