

スポーツと体力年齢

全国土木建築国民健康保険組合 関西健康管理センター 所長 松浦 敏文

スポーツと体力年齢の関係

体力年齢とは、体力テストの結果を年齢別平均値に照らし合わせて算出したものです。体力を評価するものとして筋力や、平衡力、柔軟性、敏捷性のほか、持久力などがありますが、スポーツを楽しむためには、体力だけでなく体調や健康状態も良好であることが望めます。

体力年齢は運動能力を判断する指標になるだけでなく、スポーツを安全にかつ体力的余裕をもって実施できるかどうかを見極める上で役に立ちます。そのためには、スポーツの内容に最も適したテストを選ばなければなりません。スポーツの種目によっては、ジャンプやスプリント能力が必須であったり、瞬発力や反射力がスキルの向上に不可欠であったりします。

スポーツと体力年齢をうまくマッチングさせるためには、一般的な体力テストに加えて特定のスキルに関連するテストも必要です。体力年齢に見合った運動プログラムを作成することも時には重要な課題になります。

体力年齢を正しく評価するポイントは、「やる気を引き出すために活用すること」、「記録を伸ばすことを目標にしないこと」、「結果が良いからといってそれを過信しないこと」の3点に集約されます。



KOREA / JAPAN™

2002 FIFA WORLD CUP



2002 FIFAワールドカップ™ カウントダウン

いよいよ2002FIFA
ワールドカップ™ 開催まで100日
余りとなり、その気運も盛り上がりを見
せているところです。

去る12月1日に韓国・釜山において、ファイナルドロー
(本選抽選会)が行われ、出場32カ国の組み合わせが決定
しました。5月31日(金)韓国・ソウルでのフランス対セネガルの
開幕戦から6月30日(日)の横浜での決勝戦まで1カ月間
熱い戦いがくりひろげられます。

ここ大阪(長居スタジアム)での対戦カードは6月12日(水)
ナイジェリア対イングランド戦、14日(金)チュニジア対日本戦と
なりました。また、22日(土)には準々決勝が行われます。
その準々決勝に日本代表が出場するには、H組を1位で
予選通過し、決勝トーナメント初戦を勝ち上がらねば
なりません。厳しい条件ではありますが、
ぜひ、長居スタジアムに再びその勇姿を
現して欲しいものです。



大阪では3試合が開催! (長居スタジアム)

6月12日(水) 15:30~
・ナイジェリア 対 イングランド

6月14日(金) 15:30~
・チュニジア 対 日本

6月22日(土) 20:30~
・準々決勝