

# 体力ってな〜に？

「私は体力がなくて」とか「若い人は体力がある」などといいますが  
この体力とは 何なのでしょう？

体力には 主に3の要素があります。

- ・**才1** 「持久力」 運動を長く続けられる力(スタミナ)です  
例 旅行・散歩等 日常生活で使われています
- ・**才2** 「筋力」 筋肉が発揮する瞬発的な力(パワー)です  
例 買物・椅子の座り立ち等
- ・**才3** 「柔軟性」 筋肉が伸びたり 関節が広がる能力です  
例 足の爪切り・服の脱ぎ着・落ちた物を拾う等

## 柔軟性 のために

ストレッチ  
筋肉の柔軟性を高める  
運動。まめに継続する  
ことが重要。  
気持ちよく  
筋肉を伸ば  
そうという  
感覚を行っ  
てみましょう  
ヨガ等おすす



## 筋力 のために

筋力運動  
持定の筋肉に力を発揮させる  
運動。あまり緊張せずに、普段  
使わない筋肉  
を少動かして  
みようと、  
感覚で実行を。



## 持久力 のために

持久力運動  
ウォーキング等比較的  
長く全身を動かす運動。  
息が少し  
上がる程度の  
ペースでも  
継続すれば  
運動効果が  
得られます。



「これなら続けられそう」と思うものを見つけてみましょう。  
色々な運動にトライすると好きな運動が見つかるはず。 . . . . .  
3つの要素をバランスよく向上させ体力をつけましょう。

