

運動処方必要性

柴田学園大学 こども発達学科 氏名 神 和人

TEL0172-33-2289

FAX0172-33-2486

顔写真など
(希望者のみ)

e-mail k-jin@shibata.ac.jp

Web 等(該当するものがある方のみ)

キーワード

体力
運動技術

身体にとって運動を行うには2つの意味がある。その1つは運動技術を上達させることであり、その2は体力を向上させることである。運動技術が上達するということは、ひとつの動作を数多く繰り返すことによって、身体の神経系を主体としたステレオ・タイプを形成し、神経、筋力、敏捷性、筋パワー、持久力といった体力の諸要素を高めようとするものである。

今日では、運動技術に力点を置き、運動技術及びそれに伴う戦術を獲得し用途によつてする課程は練習と呼ばれている。一方、体力に力点を置き、体力の諸要素を高め、体力を保持・向上させる過程はトレーニングと呼ばれ、両者は区別されている。

一般的には身体の鍛錬度の高いスポーツ選手の場合は、練習では体力を高めるだけの運動量を確保することができないため、運動量の高いトレーニングを課して体力を向上させる必要がある。一方、鍛錬度の低い一般人の場合、練習でも体力を向上させるだけの運動量を確保することができるため、練習は運動技術の上達と体力の向上を兼ねる結果となる。

そこで運動処方の目標とは、練習とトレーニングを含めた身体運動を通して体力の向上を促し、健康の維持・増進を図ろうとするものである。これを青少年と中高年者に分けてみると、青少年期の運動処方の達成目標とは身体運動を通して、体力の発達と向上を促し、健康の増進を図ろうとするものと、特定のスポーツのためにトレーニングを通して体力を最大限に向上させようとするものである。