



題字：秋田 久子

発行所  
阪南市トータル  
フィットネスクラブ  
TEL (0724) 73-3130  
発行責任者  
黒瀬 義雄



わたしのおすすめ

### 「五十歳を迎えて」

副会長 團正昭

この会には運動不足解消の為に入りました。今から十年前の事、平日は会社と家を往復するだけで一日が終わり、休日にも運動不足に陥るのではと思つていわず、このままでは運動不足に陥るのではと思つていざとところ妻が広報でこの教室を見つけて、「あなたも、四十歳になつてからこの教室へ行つてみては」と勧められたのがきっかけで、辻先生の「ウォーキング・ジョギング教室」に参加させて頂くようになりました。当時は、正しい歩き方に始まりストレッチなどの実技や、最近の運動生理学やスポーツに対する講義など、

それまでは考えても見なかつた事柄を辻先生から教えて頂き、体を動かすことの大切さを知りました。週に一度だけの運動ですがまだ体力は三十代のつもりで頑張つております。しかし健康面では、五十歳を迎え、ついに病気（慢性萎縮性胃炎）になりました。と言つても通院する必要は無く暴飲・暴食や不摂生な生活をしない様、注意を受けただけですが。これからは、健康に過ごす為の知恵を皆さんから吸収していきたいと思つております。皆さんも体力の維持向上だけでなく、健康面にも留意して下さい。

### やさしい運動生理学(その三) 筋肉"よ、お、このパワー、この動き!"

私達の身体には、さまざまな筋肉が、いろいろな形状で配置されており、その数は、名称がついているものだけで六五〇個に及び、それぞれの機能を果たしてくるお陰で私達は毎日のスケジュールを無事こなしているのです。物を噛んだり、食べたり、一瞬のまばたきまでもすべて筋肉の働きです。ある歯科医師が、ウガイの上手な子どものグループを調べたところ、全員が毎日、母乳を飲んで育つた子であったのです。赤ちゃんが母親の乳房に吸いつくようにしてお乳を飲むことにより、ほっぺや口腔内の筋肉が発達し、幼稚園でのウガイが上手にできるようになっていくわけですね。更に驚いたことに、このグループの子どもたちは、心肺機能まで優れていたというデータがあります。

母乳を飲む習慣がまさにこの子たちの口腔内筋や心筋強化のトレーニングになっていたのです。これらのデータは『上手に使うこと』によって発達し、使わな

が集まってきていますが、横縞が見えるのが横紋筋とよばれ、骨に付いていて運動にかかわるから骨格筋といわれ、私達の意思によって動くから随意筋ともいわれています。一方、内臓器を形づくる筋もあり、横縞がないので平滑筋といひ、意思に従わないから不随意筋ともいわれています。心臓は心筋という筋肉の塊りで、私達の意思にかかわりなく、昼夜不休ことな


す。猫は素早くサンマに飛びかかり、兎は追われて素早く山を駆け登るため、いづれも下肢には速筋が発達しています。犬のように長時間走り続けることはできません。短距離選手には速筋が、マラソン選手には遅筋が発達しているの言うまでもありません。しかしながら、近年のマラソンはほとんどスピードがすすみ、遅筋だけを武器にするマラソン選手は高速レースにはついて行けなくなってきました。さて、介護保険制度に刺激され、近年、終生自立のための生活体力の維持に関する研究が進み、特に転倒予防のため下半身の筋力づくりが叫ばれるようになりました。とりわけ注目を集めている筋肉は大腰筋です。両下肢を脊椎に接続している筋肉で、見ることも触ることもできませんが、大腿筋とともに終生鍛え抜かねばならない筋肉です。いづれにしても、私達は今一度筋肉の果たしている使命を再認識し、上手に鍛えていとおしむ心掛け、更に感謝と愛情を忘れてはなりません。

**行事予定**

©阪南市トータルフィットネスクラブ

毎週土曜日 9時～11時  
阪南市総合体育館をベースに実施

4月20日 総会  
5月4日 ハイキング



「運動プラス、気持ちの持ち方、考え方で十歳は若くなる」三年前から、フィットネスクラブに入らせていただき、日々の生活にウォーキング・ストレッチ・ダンベル体操等の運動を楽しむさを教えていただきました。運動と無縁の私でしたが、辻先生、役員の方々、皆様のお陰と深く感謝しています。昨年、後半頃から、神野様、ハルモニカクラブに入らせていただきます。吹ける喜びを楽しんでいきます。充実感がうまれます。人と語り合い、理解を深めたいものです。逃げず、健康で家族仲良く過ごしたいものです。



ニュージランドハイキング  
西岡 伊津子  
近頃は冬といってもそう寒くはない。近場ならハイキングが出来る。運動は苦手だが野山を歩くのは好きである。二月十八日よりニュージランドハイキングの旅に出かけた。その準備のため銀の峰、雲山峰をよく歩くようにしていた。三泊四日かけてテ・アナウ湖からミルフオードサウインドまで約五十五kmを歩くコースは、最も魅力のある



