

軽労化®技術とトレーニング

「軽労化」は、作業をできる体力があつてはじめて活かされます。また、体力を向上させると作業も楽に感じられるようになり、結果的に「軽労化」につながります。軽労化技術を活かすためにはまず、作業者の身体が良い状態である必要があり、そのためには日々の運動、栄養、休養が重要になります。今回は運動に着目して、スマートサポートの技術顧問である瀧澤 一騎氏に昨年冬に行われた冬期運動教室について伺いました。



高齢者の冬期間の体力減退を予防する

冬期運動教室の活動内容 一体力テスト・ウォーキングー

冬の間は運動量が減り、誰でも体力が低下してしまいます。特に豪雪地域では冬の体力低下が大きいことが知られています。子どもの場合は夏季に活動量が増加することにより冬季の活動量低下を埋め合わせていますが、中高齢者の場合は一度下がった活動量はなかなか増加せず、体力が低下したままになってしまうことが知られています。「アクティブ・シニア」とも呼ばれる活動的な高齢者は、このような冬期間の体力低下を予

防しようとする意識が高く、昨年の冬に要望にこたえる形で冬期体力作り教室を開催いたしました。

冬期運動教室は株式会社ノマドのトレッキング・ツアーの参加者を対象に12月末から開始しましたが、初回は参加者の方々へ現在の体力レベルを感じてもらうため体力テストを行いました。すると、高い意識を反映してか、参加者のテスト結果は非常に好成績でした。敏捷性や筋持久力を評価するとされる「椅子立ち上がりテスト」では、デスクワークのビジネスマンよりも良いのではと思われるような成績で、全身の筋力を示すとされる握力も平均40kg程ありました。参加者が高体力のため、やさしいトレーニングが中心であった当初の計画を変更し、筋力トレーニングでは、自分の体重を利用しながら行う、ツライ種目も数多く取り入れました。また天気の良い日は歩くフォームを矯正しながら外でウォーキングも行いました。

冬期運動教室のリーフレット



ノマド冬期体力作り教室

冬は寒さや雪で家にこもりがち、体力が低下して、春の登山が楽しくなってしまう・・・でも大丈夫!!
「春から元気に登りたい」方への冬期体力作り教室を行います!

参加費
無料
※保険料として800円
お預かりします

期間
2014年12月～
2015年2月
(オリエンテーション+5回)

会場
愛生館サロン
真駒内公園

プログラム内容等詳細は裏面に!

主催
株式会社ノマド
株式会社スマートサポート
北海道大学スポーツトレーニングセンター



最初から高体力をお持ちの方が参加していましたが、それでも教室後には「筋肉痛になった」との声も頂き、十分な運動になっていたことが伺えました。

(次ページへ続きます)



冬期運動教室の活動内容 — 「ロゲイン」でトレーニング —

最終日には、真駒内公園で「ロゲイン」という遊びを兼ねた運動を行いました。「ロゲイン」とは、オーストラリア発祥のスポーツで、地図を使って設置されたチェックポイントをできるだけ多く制限時間内にまわり、得られた点数を競う野外スポーツです。オリエンテーリングに似ていますが、チェックポイントを巡る順序が決められておらず、またすべてを回らなくてもよい(点数が高ければよい)、というようなゲームで、チェックポイントを回る速さ(体力)と、地図を見てまわるチェックポイントを考える能力(知力)の両方が必要になります。ロゲインも皆さん楽しんで行っていました。

冬期運動教室は、全5回と少ない回数でしたが、楽しみながらの運動で体力作りに役立てていただきました。

近年の研究では、体力と認知機能に密接な関係があることが知られています。身体の持久力や筋力が落

ちると、短期記憶や判断の速度が低下し、さらに認知症へもつながることが報告されています。

軽労化研究会では、辛い作業の危険性を減らすような開発と共に、今回の運動教室のように体力を向上させるプログラムの提案も行っていきたいと考えています。

瀧澤 一騎(たきざわ かずき)

昨年度まで北海道大学大学院教育
学院トレーニング科学准教授。
今年度からは「科学的な知見を現地に」
をテーマに「アスリーツ・ラボ」を
立ち上げ、ランニング教室やかっこ
指導を中心に研究活動も行っています。

E-mail: takizawa@asu-lab.jp

 www.facebook.com/AthletesLaboratory



朝 活 — Morning Act —

株式会社スマートサポートのウェルネス事業の一環として、「朝活」が実施されています。

朝活のメリット

朝に体を動かすことが1日のウォーミングアップとなり代謝の向上が期待されるほか、時間や心にゆとりが持て、仕事の効率が上がることも期待されます。

個々に合わせたエクササイズ



フォームローラー(左写真)を使用した筋膜を伸ばすエクササイズのほか、ヨガやストレッチ等を組み合わせて、一人一人に合わせたレッスンが可能です。

料金は一律

朝活は札幌市中央区の愛生館サロンにて、平日朝7時から9時までお好きな時間にお越しいただくことができ、週に何度来ても料金は一律3,800円です。



ウェルネス事業では朝活のほか、パーソナルトレーニングの受付も行っております。お問い合わせは株式会社スマートサポート、ウェルネス事業専属コーチの山本までお願いします。



コーチ：山本祐希