

[TOP page](#)
[資料室](#)
[イベント情報](#)
[講師を探す](#)
[Worker's 広場](#)
[関連リンク](#)

## 資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [心身の健康づくりと社会福祉②](#) | [適正な運動処方](#)
[労働組合](#)
[労働者福祉・共済](#)
[一般教養](#)
[組織活動](#)
[組織運営と法律](#)
[労働安全衛生](#)
[経営対策活動](#)
[教育・宣伝活動](#)
[労働時間をめぐる諸問題](#)
[教育活動](#)
[選挙活動](#)
[組合組織（公務員）](#)
[教育カリキュラム](#)
[▶ キーワード検索はこちら](#)

### 心身の健康づくりと社会福祉② 適正な運動処方を

効果的に健康を維持・増進し、体力を向上させ、楽しんで活動を行うという「適正な運動処方」が必要です。高齢期に衰退する持久力・筋力・柔軟性を持続保持することを運動（トレーニング）の目的としその原則を理解して行うことが必要となります。

#### 六つの原則

- 1. 全面的原則** → 局部的発達でなく、全面的な発達が大切。全面的とは、筋肉組織と身体的素質（筋力、スピード、持久力、柔軟性、敏捷性、調整力）の調和的発達と、全器官と人体組織の作業能力、さらには意志力や精神力などの発達を言う。
- 2. 反復性の原則** → これは技術や戦術の習得、精神力の養成にも必要です。長期間で養った能力は中断後の喪失の過程も比較的緩やかです。
- 3. 漸進性の原則** → 負荷の量や強度を少しずつ増加させ次第に複雑化していく。
- 4. 過負荷の原則** → 筋力発達のトレは、身体保有の水準以上の負荷を与え「適応水準」以上にです。
- 5. 個性性の原則** → 年齢、性別、体力の水準、健康状態などを考慮して、各個人の可能性や強さに応じて適切な運動強度と量を組み合わせる。
- 6. 意識性の原則** → 目的、環境、計画性に基づいて、しっかりした目標をもって実施する。

#### 運動処方の4原則

- 1. 安全の上限** → これ以上は危険で、身体部分の使い過ぎ、練習のしすぎなど。加負荷をかけることは発達させる意味からは重要だが、この上限を守ることで安全性が確保される。
- 2. 有効の下限** → これ以下では効果がないことで、やさし過ぎ、少し怠けた状態。
- 3. 個人の「身体的諸条件」** → 自分らしさ、自分に適した運動が求められます。年齢・体力・性別・経験・健康状態など、その人の個性性です。
- 4. 運動の条件** → 運動体験（広がり）と実践（深まり）、ようするに、運動の内容、時間の長さ、強度、頻度、回数など。

#### 運動処方 4 原則の関係

(1) 安全の上限（これ以上では運動による危険が生じるという水準）



(3) 個人の「身体的諸条件」      (4) 運動条件

※この幅（1と2）は（3と4）の条件により異なります。



(2) 有効の下限（これ以下では運動による効果が得られないという水準）

[心身の健康づくりと社会福祉①～③ \(PDF\)](#)

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

**Worker's Library 会員登録**

お申し込みはこちらです。

>> 一覧へ戻る

[TOP page](#)

[資料室](#)

[イベント情報](#)

[講師を探す](#)

[Worker's広場](#)

[関連リンク](#)

**Worker's Library** 静岡で働く人のための資料閲覧サイト  
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**