

本棚ぶらり

からだを動かそう!

夏といえば、プールやマリンスポーツ、学生さんなら部活、そして秋はまさにスポーツの季節。そこで、今回は体を動かすことに着目した本をご紹介します。ぜひ体を使うことを本で楽しんでみてください。

伊藤孝男の百人一首・競技かるた
速く・強く・そして美しく

伊藤孝男著 思文閣出版 2007
場に並んだ札を暗記し、読み手の発する音に全神経を集中させ、百分の一秒を争って札を取り合う——競技かるたは高度な記憶力・精神力・瞬発力・持久力が必要な、文化的でありながらも熱い「スポーツ」の一面もあわせ持つ競技です。

そんな競技かるたの世界を垣間見せてくれるのが本書。著者は、かるた名人になれなかった敗者の立場から、競技者や初心者に向けて様々なアドバイスを行っています。「嫌いな札を作るな」「マナーに厳しくなれ」等、当たり前とも思えるアドバイスにも、著者自身の敗戦から学んだ経験が活かされていて、競技かるたの世界の奥深さを感じることが出来ます。他にも、名人との対談やさまざまなる他人の紹介、競技かるたの創始者・黒岩涙香(くろいわなみか)についての考察、Q&Aや専門用語解説等、内容も盛りだくさん。特にかるた人の紹介は、「かるたの世界にはこんな人達がいるんだ」と興味深く読むことができます。

知力・体力を使って戦う畳の上のスポーツ・競技かるたの世界に、この本を通して近づいてみてはいかがでしょうか。

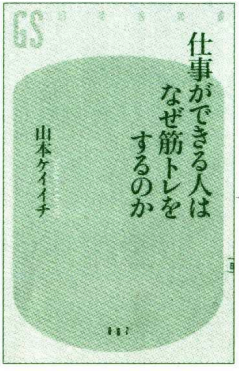
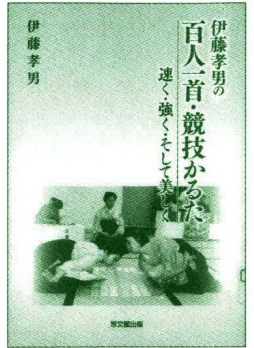
冒険家になるには
九里徳泰著 ペリかん社 2006

職業は冒険家と言われたら、あなたはどんなことをしている人達を思い浮かべますか？著者の定義によると「冒険とは、誰もやっていないことを自分で計画して命がけで行う、こ

方を少し工夫するだけで驚くほど負担を減らすことができるのです。

たとえば、車イスを押すときにつま先を浮かせ、かかとを踏みしめます。すると身体が前に倒れようとする力が生まれ、その倒れる力を利用できます。そのときの腕は肩甲骨を開くことを意識します。すると自然に身体が全身を使おうとするので、腕力だけに頼ることなく楽に車イスを押すことができます。

本書では、筋力に頼らない、身体に負担をかけない「古武術の動きと発想から発見された」冒険者の身体の負担を減らす方法を紹介しています。これは介護だけでなく、立つ、歩く、座るなどの日常動作や、腰痛、肩こり予防など日常生活にも有効な身体の使い方でもあるので、ぜひ自分の身体で体感してみてください。



とだそつです。

この本には、色々な冒険家が紹介されています。トクアラや、高さ8000mを超える高山の誰も登ったことのないルートに挑戦する人。真冬のアラスカ、氷点下40度近くまで下がる中、距離1800kmに及ぶ大ぞりレースに挑戦する人。本人の努力と社長の太っ腹な英断でサラリーマンでありながら4年半の有給休暇を貰って、自転車で世界一周をしてみたら人、など。

仕事ができる人はなぜ筋トレをするのか

山本ケイイチ著 幻冬舎 2008
タイトルを見ると、「えっ？ 筋トレしないと仕事ができる人になれないの？」、「思いますよね。」筋トレしなくても、それなりに健康だったらいんじゃないの？」って。でも、「それなりの健康」というのが、実はあやしかったりするのは、人は30歳前後を境に筋力は徐々に衰えていき、「体重が変わらないから大丈夫」などと安心していても、その実、筋肉量は減って、体脂肪が増えている可能性があるんです。資本となる体を維持するためには、筋トレは必要なんです。さらには、メンタル面での効果があることも挙げています。

としょかん
探偵事務所

Q

運動不足だとなぜ太ってしまうの？

A. そもそも運動不足ってどういうことでしょうか。「本質的に言うならば、運動が足りなくなる」ということは、実は、運動そのものが足りないのではなくて、運動によるエネルギー消費量が少ない割に、過剰に栄養物を摂取するという二次的な害のことなのですが、それを運動不足による弊害と称しているわけです。「運動不足とは」小野三嗣著 風橋社 1998

「運動不足の人は、筋肉の中にあるエネルギー製造工場(ミトコンドリア)の数が少ない状態にあります。そしてもうひとつ、運動不足の人は脂肪を分解・輸送し、エネルギー利用するときに必要な酵素(パーゼ)の働きが鈍っています。

ところが運動をすると「筋肉が発達して基礎代謝が増えますが、運動そのものも基礎代謝をアップすることがわかっています。運動中にエネルギーが消費されるのは当然ですが、スポーツによって筋肉に消費費がつくと運動を終えたあとも、運動しなかった筋肉にくらべて、エネルギーの消費量が大きくなるのです。」(くらくらウオーキング健康法 佐田正樹ほか著 現代書林 2000)「運動とはいっても何処でも時間がなくても出来るのです。」「運動は長時間やれば良いというものではありません。毎日短時間でもいいから続けることです。」「時代は進歩！おとなな体力！」菊池昭博著 文芸社 2000

- 5 -

- 4 -