

運動不足を感じる。過去最多74%

文部科学省は8月22日、国民の健康や体力に関する意識や運動・スポーツの実施状況などを調査した「体力・スポーツに関する世論調査」の最新版の結果を公表しました。

→ 調査結果：<http://mari-nee.blogfit.jp/files/2013/08/f621f64b0e69b3ce7c117001c673a326.pdf>

【概要】

●現在の健康状態

「健康である」87.1%、「健康でない」12.7%。

年齢別に見ると、「健康である」割合は20歳代から40歳代、「健康でない」割合は70歳以上で、それぞれ高くなっている。

●体力の自信の有無

(自分の体力についてどのように感じているか)

「体力に自信がある」61.8%

「体力に不安がある」38.1%。

年齢別に見ると、「体力に自信がある」割合は60歳代、「体力に不安がある」とする者の割合は70歳以上で、高くなっている。

●運動不足を感じるか

「感じる」74.6% 「感じない」25.3%。

年齢別に見ると、「感じる」割合は20歳代から50歳代で、「感じない」割合は60歳代、70歳以上で、それぞれ高くなっている。

●運動・スポーツの実施状況と今後の意向

「運動やスポーツを行った」80.9%、「運動やスポーツはしなかった」19.1%

「運動やスポーツはしなかった」割合は小都市で高くなっている。「運動やスポーツを行った」割合は男性、「運動やスポーツはしなかった」割合は女性で、それぞれ高くなっている。年齢別に見ると、「運動やスポーツを行った」割合は20歳代、30歳代で、

「運動やスポーツはしなかった」割合は60歳代、70歳以上で、それぞれ高くなっている。

●この1年間に行った運動やスポーツ

「ウォーキング(歩け歩け運動、散歩などを含む)」(50.8%)、「体操(ラジオ体操、職場体操、美容体操、エアロビクス、縄跳びを含む)」(30.8%)、「ボウリング」(12.7%)、「ランニング(ジョギング)」(12.7%)の順。(複数回答上位4位)

年齢別に見ると、「ウォーキング(歩け歩け運動、散歩などを含む)」の割合は60歳代、70歳以上で、「体操(ラジオ体操、職場体操、美容体操、エアロビクス、縄跳びを含む)」の割合は30歳代で、「ボウリング」の割合は20歳代から40歳代で、「ランニング(ジョギング)」の割合は20歳代、30歳代で、それぞれ高くなっている。

●この1年間に行った運動・スポーツの日数

「週に3日以上」30.1%、「週に1~2日」28.6%、「月に1~3日」22.6%、

「3か月に1~2日」10.0%、「年に1~3日」7.2%

調査結果はまだあります。ぜひ、概要の全文を見て、今私たちが向き合っている人たちの現状、現実を把握して、マーケティング、企画、指導に役立ててください。



2013.8.31(土)

編集・発行・NPO法

人フィットネス

ビューティ100

232-0071 横浜市南

区永田北2-38-2

fb100@mail.goo.ne.jp



これはつまり、お客様の声(ホンネ)なんです！

●望まれるスポーツ指導者像

運動やスポーツを行うにあたって、どのようなスポーツ指導者が必要だと思うか聞いたところ、

「スポーツの楽しみ方やスポーツへの興味・関心がわくような指導ができる人」51.9%

「健康・体力づくりのための運動やスポーツの指導ができる人」40.7%、

「年間を通して定期的に指導ができる人」25.6%、

「障害者や高齢者のスポーツの指導ができる人」21.0%の順。(複数回答,上位4項目)

性別に見ると、「健康・体力づくりのための運動やスポーツの指導ができる人」は女性で高くなっている。年齢

別に見ると、「スポーツの楽しみ方やスポーツへの興味・関心がわくような指導ができる人」は20歳代から40

歳代、「健康・体力づくりのための運動やスポーツの指導ができる人」は30歳代から50歳代、「障害者や高齢

者のスポーツの指導ができる人」、「年間を通して定期的に指導ができる人」は50歳代で、高くなっている。



●クラブ・同好会への加入状況・今後の加入意向

自分の好きな運動やスポーツのクラブ、同好会があれば、加入したいと思うか聞いたところ、

「既に参加している」16.2%、「参加したいと思う」38.7%、「参加したいとは思わない」44.1%。

年齢別に見ると、「参加したいと思う」割合は20歳代から50歳代、「参加したいとは思わない」割合は

70歳以上で、それぞれ高くなっている。



●クラブ・同好会に参加した動機

同好会やクラブに参加している307人に、そのクラブや同好会に参加した動機を聞いたところ、

「健康・体力づくりのため」59.3%、「親睦のため(仲間ができるから)」50.5%、「好きなスポーツ活動ができる

から」38.8%、「継続してできるから」30.6%、「地域の人達と交流できるから」30.3% の順。複数回答上位5位

性別に見ると、「健康・体力づくりのため」は女性で、「親睦のため(仲間ができるから)」は男性で、高い。

●参加したいクラブ・同好会の形態

参加したいと思う」と答えた735人に、どのようなクラブや同好会か聞いたところ、

「同じ市町村内の人に参加している地域のクラブや同好会(総合型地域スポーツクラブを含む)」

「民間スポーツ施設などが開設している会員制のクラブ」(28.4%)、

「同じ県内の人に参加しているクラブ、同好会」18.5%、「職場のクラブ、同好会」18.1%。複数回答上位4位

性別に見ると、「職場のクラブや同好会」は男性で高い。年齢別に見ると、「同じ市町村内の人に参加してい

る地域のクラブや同好会(総合型地域スポーツクラブを含む)」は60歳代、70歳以上で、「民間スポーツ施設な

どが開設している会員制のクラブ」は50歳代、「職場のクラブや同好会」20歳代、30歳代で、高くなっている。



●参加したいクラブ・同好会の運動・スポーツの種目

参加したいクラブ・同好会で行いたい運動やスポーツの種目を聞いたところ、

「体操(ラジオ体操、職場体操、美容体操、エアロビクス、縄跳びを含む)」27.2%、「ウォーキング(歩け歩け運

動、散歩などを含む)」23.9%、「水泳」19.7%、「テニス、ソフトテニス、バドミントン、卓球(車いすテニスを含

む)」17.4%、「ダンス(フォークダンス、ジャズダンス、社交ダンス、民謡踊り、車いすダンスを含む)」16.9%、

「室内運動器具を使ってする運動」13.6%、「ゴルフ」10.7%。複数回答上位7位。



性別に見ると、「体操」、「ウォーキング」、「水泳」、「テニス、ソフトテニス、バドミントン、卓球(車いすテニス

を含む)」、「ダンス(フォークダンス、ジャズダンス、社交ダンス、民謡踊り、車いすダンスを含む)」は女性、

「ゴルフ」は男性で、それぞれ高くなっている。年齢別に見ると、「ウォーキング(歩け歩け運動、散歩などを含

む)」の割合は60歳代、70歳以上で、「テニス、ソフトテニス、バドミントン、卓球(車いすテニスを含む)」の割

合は20歳代で、「室内運動器具を使ってする運動」の割合は50歳代で、高くなっている。

あなたなら、このデータをどう読み、どう活用しますか??

サプリメント大辞典 vol 10 ビタミンD



* ビタミンDとは



ビタミンDには動物起源のビタミンD₃と植物起源のビタミンD₂があります。ビタミンD₃はコレステロールが生成される際の代謝産物である7-デヒドロコレステロール(コレステロールの1段階前の代謝物)に紫外線が照射されることで起る光化学反応と、その後の体温によって起る熱異性化反応によって作られます。ビタミンD₂は植物ステロールであるエルゴステロールが植物体のなかで紫外線照射を受けることで光化学反応を起こして作られます。7-デヒドロコレステロールはプロビタミンD₃と呼ばれますが、プロビタミンとは本来体内でビタミンに変化する物質のことです。エルゴステロールは植物体の中で作られるため、プロビタミンD₂ではなくたんなる前駆体と呼ぶ方が正確です。

* ビタミンDの効果

- ・腸からカルシウムの吸収を高め血中濃度を高める・腎臓の働きによりカルシウムの血中から尿の移動を抑制する
- ・骨からの血中へカルシウムの放出を高める。

* ビタミンDが不足すると

ビタミンDが不足している人はがん、心疾患、脳梗塞のリスクが高まり、さまざまな機能の低下をもたらします。

ビタミンDは紫外線に当たると体内で合成されますが、日本人女性の3人に2人はビタミンD不足、4人に1人は欠乏というデータがあります。紫外線が弱い冬場は特に意識して摂る必要があるでしょう。

* ビタミンDが多く含まれている食品



しらす干し・さんま・鮭・かつお・いくら等の魚類に多く含まれるほか、干し椎茸・きくらげ等のきのこ類、卵類にもかなりの量が含まれていますが、肉類にはほとんど含まれていません。なるべく加熱せず、ビタミンCなどを含んだ食材と合わせると良い。



2013年度

「市民・NPOがつくる男女共同参画事業」

＜市民企画講座・ワークショップ＞

からだときもちのリフトアップ・ストレッチ【全3回】

～日頃頑張っているアタタへ～

9月11日より受付開始!

日程: 10月17日(木) 31日(木) 11月14日(木)

お疲れのからだときもちのリラックス&リフトアップ・ストレッチ
始めませんか?

心地よい音楽とアロマ、

光と色に包まれる癒しの時間。

ゆったりとリラックスして、

本来の自分らしさを取り戻しましょう。

アロマを楽しみながら、

色と光の投影や布や紙を使用したカラーセラピーで

色のもつさまざまな効果を体感します。

呼吸やリラックス効果の違いを感じながら、

エクササイズを行います。

全3回の連続講座ですが、各国毎の参加も可能です。



会場: フォーラム(男女共同参画センター横浜) 3階フィットネールム

JR・横浜市営地下鉄戸塚駅徒歩5分

参加費: 1560円/3回(1回520円)

(保険代20円含む)

定員: 20名(先着順)

申込: 9月11日より受付開始

申込フォームはコチラ:

<http://www.reservestock.jp/events/18936>

メール: fb100@mail.goo.ne.jp

FAX: 0466-90-3970

企画実施: NPO法人フィットネスビューティ100

※提供された個人情報は今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

講師: FB100 推薦インストラクター

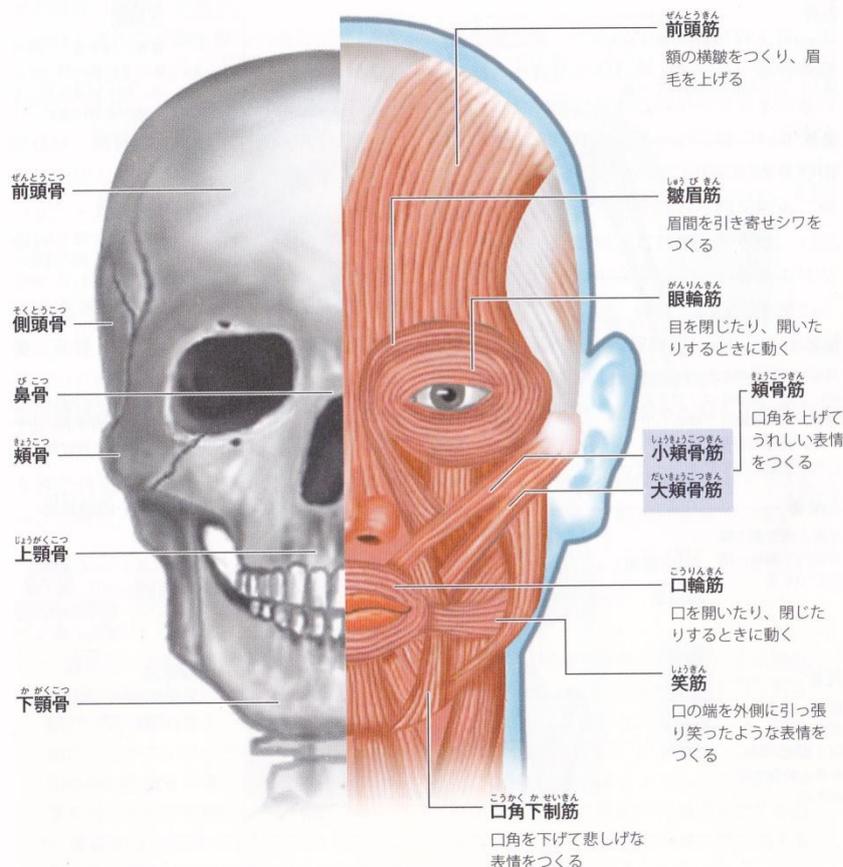
●吉田真理子(健康運動指導士・JHCA 承認インストラクター)

●篠崎充代(健康運動実践指導者)

↑今年の企画イベントです。お手伝いして下さる方、募集中♪

連載！ いまさら聞けない(_:) ? 解剖学 vol.4

● 主な頭蓋骨・顔面表情筋



頭部のしくみ

- ・頭部は強固に連結した15種類の骨と顔面神経が支配する喜怒哀楽を表す顔面表情筋で構成される。
- ・表情筋は皮筋(ヒキン)といい、骨から始まった筋肉の端が皮膚に付着している。
- ・顔面表情筋は随意筋。
- ・頭部の骨を頭蓋骨(トウガイコツ)といい15種類23個からなる。
- ・脳を入れる部分を脳頭蓋(ノウトウガイ)、顔面をつくっている部分を顔面頭蓋(ガンメントウガイ)という。22個ある頭蓋骨の骨のうち下顎骨(下アゴ)を除く21個の骨は、縫合とよばれる関節で連結されている。

前頭骨、上顎骨、蝶形骨などは一部が厚くなっているが、内部を空洞化することにより頭蓋全体が軽量化されている。側頭骨は、最も薄い骨である。このためこの部分に衝撃が加わると骨折する危険性が高い。頭蓋骨は骨と骨をパズルをはめ込んだようにながちり波形の線で組み合わさっている。(赤ちゃんの時はまだ未完成。成長と共に縫合が完成していく)この構造によって外部からの衝撃を分散させてショックを和らげ、脳を保護している。

今月の1冊 経絡リンパマッサージ

からだリセット BOOK 著：渡辺佳子

「癒されたい」「癒したい」が第一テーマの、本当に実用的な書籍。著者・渡辺氏の実践的な考えやこだわりがギュッと詰まった一冊です。経絡リンパマッサージは、現代人の心と体のコリを癒し、病気になりにくい免疫力の高い健康な体にリセットすることを目的としたマッサージ。その基礎とさまざまな症状にあわせたマッサージを、写真とともに紹介しています。癒し系レッスンのコツにいかがでしょう。



編集後記(^_^): 今月もご愛読ありがとうございました。今後イベント企画のやり方もオープンしますのでご参考に！



今月の1枚 チャリティータオル

【MOVE NOW】チャリティータオルは、この Charity Project のためだけに作られたオリジナルタオルです。初回の大好評を受け、第二弾チャリティータオルが登場いたしました！今回は、タオルの利益全額(1枚につき400円)を寄付させていただきます。

【寄付先】公益財団法人「スペシャルオリンピックス日本」

※障害者スポーツ支援活動を行う団体⇒<http://www.son.or.jp/> ステップ台よりは小さく、フェイスタオルサイズとなっております。

数量限定ですので、お早目にお買い求めください。まだまだ終わらない暑い季節！かかせないのは、爽やかに流れる汗とスポーツタオル♪お買い物のできるチャリティー活動です。全ての人々が心からスポーツを楽しめるようご協力お願いします！

・230 匁シャリングフェイスタオル(スポーツタオル)・サイズ:約 34 × 84cm ・販売価格 1000 円 詳細: http://www.bravogroup.com/products/detail.php?product_id=1919