

生涯現役だより

創刊2024
2025年9月号
0020

御報告

世界基準NSCAのLTAD SIG活動へ参加

■**生涯現役にかける覚悟** 2024年、**日本人のフィットネス参加率は5.02%、参加率30%超の欧米諸国**と比較するとその差は歴然で、医療限界社会の改革も遅々としています。LTADは、2000年にカナダで誕生した「長期アスリート育成モデル」です。発育発達学や運動生理学に基づき、幼少期から高齢者まで一生を通じて体力を伸ばす仕組みとして、今では世界中のスポーツ政策や健康づくりに活用されています。例えば、幼少期は「遊びを通じて身体を動かす」、学校期は「走る、投げるなどの基本動作を身につける」、大人期は「競技やトレーニングで身体を強くする」、シニア期は「日常生活を楽しむために身体をコンディショニングする」と言うように、年齢や成長に合わせた運動方法を示してくれます。

研究より、生涯に渡り運動を実施する事は、幼少期からの教育で身につきます。幼少期からの徹底教育により、日本が直面している社会課題を、未来は根本解決できると思います。自分も子育て真っ最中ですので、より強い使命感を持ち、活動できればと思います。

今後は学会などに定期的に参加しますので、今まで以上に有益な情報をお届け致します。

■**「習不如慣」**この4文字は「習うより慣れろ」をGPTが作語してくれました。自転車に乗るにはいくら本を読んでもダメです。まずは自転車に乗ること、生涯現役の切符は毎日のスティックウォークを実践することです。実践者たちの経験と反省を含めて、私の技術・知見は常にアップデートします。皆様とともに生涯現役を実現しましょう。

著:小島佑司

私は「生涯現役」という言葉を本気で信じています。コンディショニングトレーニングは、アスリートだけではなく、子供からシニアまで、誰もがフレッシュに動ける身体を作るものです。一緒に「生涯現役」を目指しましょう！

NSCA ジャパン LTAD SIG

代表: 米沢 和洋
元NSCAジャパン副理事長
代表補佐: 阿部 隆行
玉川大学教育学部



LTADの基本7

LTADフェーズ	主な年齢目安	目的	未来との関連 専門的な知見
0-6歳	幼児期	遊びを通じた全身運動の絶対量を増やす	この段階で獲得した基礎動作が、将来のバランスや協調性等に強く影響する！ <u>この時期、遊びに時間投資することが、その子の将来に強く影響する。</u>
6-8歳（女） 6-9歳（男）	児童期	基本的な動き（走る・跳ぶ・投げる）を習得	この時期の運動経験の有無は、 <u>シニア期の身体活動習慣に直結</u> する、生涯運動学習の基礎を作るととても大切な時期。
8-11歳（女） 9-12歳（男）	小学校高学年	基礎的な <u>スポーツスキル</u> の習得	この時期の運動量不足は、 <u>将来の筋力と骨密度低下</u> につながる。
11-15歳（女） 12-16歳（男）	思春期	持久力・筋力・柔軟性をつくる ※ <u>基礎、ベース構築時期</u>	この時期の筋力基盤が、 <u>シニア期のADL（日常生活動作）の維持</u> に直結する。徹底的な体幹トレーニングが必要。
15-21歳（女） 16-23歳（男）	青年期	高い競技力の獲得 ※ <u>本気で部活に打ち込む</u>	ここから本格的な競技人生のスタート！ <u>この年齢前に身体を作りすぎると怪我のリスク大。</u> 学習進学の人生でも、思春期の運動習慣を維持継続すること。
18歳+（女） 19歳+（男）	成人アスリート	自分史上、最高峰のレベルでパフォーマンス発揮	
全ての年齢	社会人-高齢者	生涯を通じて活動的に生活する	週2-3回の筋トレ・ストレッチ・有酸素運動（1回60分以上）が、ADL維持とQOL向上に直結。

60歳からの逆転習慣

スティックチャームに通う ベネフィット	
	ジムで行う対策トレーニング
転倒予防	・体幹トレーニング ・足首・膝・股関節の連動力（筋力と柔軟性と関節可動域の確保）
認知機能保持	・二重課題トレーニング （1動作で意識することが2つ以上の状態を常に作る）
心疾患 糖尿病	・有酸素運動の習慣作りを後押し （1週間の合計が150分以上）
QOL向上	・身体の不具合、トラブルに早期対処
挑戦できる 身体の継続	・生きがいテーマに

POINT

特に有酸素運動は
心肺機能だけでなく
脳の血流に直結！
技術を考えながら
歩くことで
認知機能の維持向上！