

噂の検証③④ 運動できる、できないは遺伝で決まる!?

あっという間に12月。「今年も早かったねえ〜」は、この季節の流行語大賞、「全然体重が減らないのよねえ〜」は、1年通しての流行語大賞ですね(笑)。年末年始は一家団欒という方も多いのではないのでしょうか?今回は、その際に話題にしてもらいたい「運動不足が心配される次世代の子どもたち」についての内容です。

○運動できる、できないは遺伝で決まる!?

子どもと一緒にキャッチボールをしたり、自転車に乗る練習をした経験がおありだと思います。



その際、心の中で「何でできないんだ!?!自分が小さい時は…」なんて思ったことはないでしょうか?

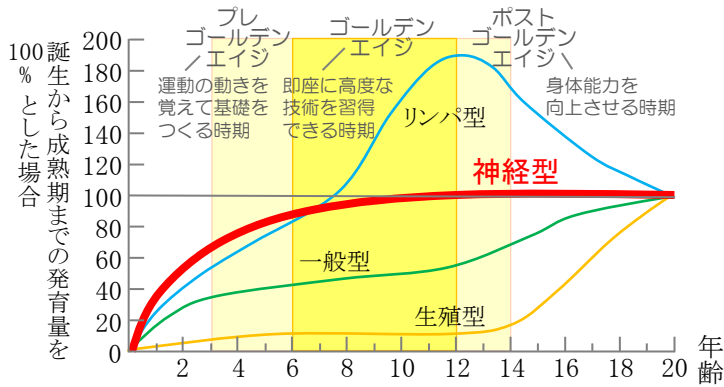
国立健康・栄養研究所(2016年)が世界中の論文を集めて調査した結果親の能力が遺伝する確率は筋力が50%、持久的能力が54%であることが分かりました。



つまり、運動能力は遺伝で全てが決まるわけではなく、成長過程における環境要因からも大きな影響を受けることが分かっています。

運動が苦手だったのを親の責任にしていた人は、大きな間違いだったことになります!

○何歳くらいに鍛えるのがよい!?



神経の発達具合が、運動能力を左右します。神経は3歳頃から急激に発達し始め、12歳までにほぼ完成形に近づきます。

つまり、成長している時に栄養である様々な運動体験を如何にさせるかがその後の運動能力の良し悪しに大きく影響します。

結論としては、孫や子供と一緒に身体を動かすことでみんながハッピーになれるです!

今月の三分体操

-LOPSヨガ⑨-

1. お尻〜腰



① 右側を向き、両腕を伸ばして寝ます



② 息を吸いながら左手を天井方向に上げます



③ 吐きながら左側に倒し、左肩が床につくように脚の力を抜き呼吸を2回行います

反対側も行います

LOPSストレッチ(16種目)にヨガを取り入れました。ヨガは呼吸を意識して行います。呼吸の基本は鼻呼吸で自分のペースで吸う/吐くをゆっくりと行います。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 Y.H

2. クールダウン(整理体操)

① 仰向けで寝転がり、全身の力を抜きます



② 手のひらを上に向け、腕を胴体から少し離します

③ 脚は腰幅よりやや広めに開き、つま先は外側に倒します

1分程度行いましょう

体の起こし方



① 両膝を立てます



② 横向きに寝て一呼吸おき、手で床を押して起き上がります