

## 177. 「体力」とは

**【問い】** いま、わが家の話題の中心は、長女(小5)のスポーツテストについてです。この際、体力について知っておきたいので説明してください。

**【答え】** 体力は「行動体力」と「防衛体力」に大別されますが、一般的に「行動体力」を指します。下の図をごらんください。体力は、このように多様な要素→要因によって構成されています。スポーツテストは、直接的には「行動体力」の各「要因」を測定しています。

行動体力の身体的要素の各要因は、他の体力構成要因との関連の度合いが強いところから、一般的には、この面が良好であれば抵抗力(防衛体力)も強いといわれ、人間の総合的な「身体能力」としての「体力」をみるために最もよく分析、検討されたりします。

体力を高めるために「行動体力の身体的要素」の各「要因」の機能を高めることに重点がおかれるのは、このような理由によるのです。これらの「要因」は、適切は運動学習や継続的な運動の実践により強めたり、高めたりすることができます。そのためには精神的要素も大切です。

強い意志、おう盛な意欲、根気強さなどは、体力づくりの土台となるものです。家庭での話題にも工夫してみてはいかがでしょうか。

