

運動とは何か

わが国では高度経済成長期以降、交通機関の発達や産業構造の高度化に伴い、日常生活における身体活動量が著しく低下しました。そして、豊かな食生活がもたらされた結果、わが国では生活習慣病の増加が最大の健康課題となっています。

また、運動不足による子どもの体力(筋力)低下は深刻であり、彼らが中高年期を迎える頃には、大きな問題となることが危惧されます。

このような状況を踏まえて、健康日本 21 や介護予防、特定保健指導では、運動が健康づくりの重要な柱として位置付けられました。また、2011 年にはスポーツ基本法が施行され、わが国における健康志向の高まりとともに、運動の必要性は広く国民に認識されていくことでしょう。

一方で、運動やスポーツになかなか取り組めなかったり、逆にがんばりすぎて健康を損なったりすることが問題となっています。

本特集では、人々にとって「運動とは何か」というテーマを取り上げ、人々が安全に運動に親しめる地域づくりについて考えます。



ペーパーイラストレーション／丹沢裕子