



体力づくりのための5大基本運動

5 BX (The Five Basic Exercise) Plan for Physical Fitness

by

Hugh Campbell, Air marshal Chief of the Air Staff
(Royal Canadian Air Force pamphlet 30, 1)

強健な体力は、健全な精神や豊かな感情と同居し、日常の責務を遂行するうえでの本質的要素である。

これに述べられた、5大基本運動は、カナダ航空隊の男子隊員に対して、彼らのより強健な体力づくりと、その維持のために立案されたものである。

グレイドからみて6段階よりなり、各段階に順序と時間が規定された、5つの基本運動からなっている。それらの各段階は、逐次、上達につれて進行していく方法をとっている。

また、この運動は、完備された設備や精巧をきわめる準備などは、いっさい必要としない。つまり、1日にわずかな時間と、せまい場所（寝室や兵営のベッドのそば）があれば、容易に実施できる。

この5BXは、次のような簡便さと特徴を持っている。① 1人でできる。② 家庭でもできる。③ 余暇にできる。④ マイペースでできる。⑤ 不快なくできる。⑥ 1日わずか11分でできる。

その理由として、

- ① 一連の運動が簡単である
- ② 筋肉に対して凝りや痛みを残すことなく、各自にあった回数、段階で実施できる。
- ③ 日常生活における筋力、心肺機能の働きに調和している。
- ④ 筋肉本体と組織的発達を、同時に、そして、漸進的に適合される。
- ⑤ 年齢や体力によって、目標がはっきり分類され、その進歩の状態も等級基準で明確である。
- ⑥ 小道具なしに、各自の便宜で、いかなる場所でも実施できる。

というユニークさを持っている。

また、その訓練効果としても、次のようなものがあげられる。

- ① 日常生活における主要筋群を増強する。

- ② 長時間にわたる筋作用に伴う筋効率を持続させる。

- ③ 各作用に伴う主要筋群の反応スピードを高める。

- ④ 主要筋群と関節の柔軟性や円滑性を維持する。

- ⑤ 心肺機能、その他身体の器官の効率や受容力を増大する。

- ⑥ 体力の受容力を増大する。

以上のように、この5大基本運動は、従来カナダ航空隊の男子隊員に対する、体力づくりに実施されたものであるが、十分なる工夫と考察により、われわれの分野にも利用できよう。

たとえば、近年、多くの症例をみるようになった、肥満症や腰痛症の回復期患者、あるいは全身調節訓練の必要な患者などで、各自にあったレベルの適切な判断と、より漸進的な実施によって、多方面にわたって可能であろう。

この5BXは男子に対して実施されるが、一方、女子あるいは若年者に対しても、カナダ航空隊女子職員に実施された、10大基本運動（10BX）がある。この10BXは5BXに比べて、更に細かくレベルが分類され、漸進的に行なわれる。つまり、年齢によりレベルが規定され、10の基本運動が4段階に分類されている。

実施時間は1日12分で、実施方法などは、5BXとはほとんど変わらない。

以上、具体的方法の説明までにはいたらなかったが、5BX、あるいは10BXが、われわれの分野においても、十分に活用できることを強調したい。また、運動の臨床的成果については、将来、幸いにして機会を得ることができれば紹介したい。

（九州労災病院理学療法士 橋元 隆）