

# 健康への道

名古屋大学総合保健体育科学センター

## 体力的余裕

島岡 みどり

「仕事（勉強）に追われて、運動をする時間的余裕がありません。」「昨年来の不景気のせいで、経済的余裕がありません。」

そんな声が聞こえてくる中で、かくゆう私も、テクノストレスや情報過多で、精神的余裕を失い、本業にむけて身体を鍛えることもおろそかになりつつあります。生活者の一人としては、何事にも余裕ある生活を送りたいものですが、実際にはなかなかうまくいきません。しかし、そうとばかりも言っていられないので、気を取り直して、ここでは体力的余裕について考えてみたいと思います。

日本では以前と比べて、産業構造の変化や機械化が進んで、全体としてみれば、労働力として文字通り働く人の体力に頼る業種や職種は少なくなってきました。しかし、一流の職業人のインタビューを聞いたり記事を読んだりすると、しばしば「体力勝負の仕事です」という発言が出てきます。これはどういうことでしょうか。これは、その職業における標準的な作業量や作業内容を超えた付加価値を、体力的余裕分を使って生み出していることを自負している表現と解釈できるかもしれません。一方、彼らに限らず、同様の言葉は多くの人々からも普通に発せられますが、こちらの場合は、体力的余裕分なく精一杯がんばって働いていることの表現ととれます。

すなわち、産業全体から見ると、要求される体力レベルは低くなっているはずなのに、働いている個々人を見るとそれほど体力的余裕分が生み出されているとは必ずしもいえないようです。もちろん、レジャーなどの仕事以外の活動にまわっていることは考えられます。また、冒頭にもあるように、体力に限らず余裕のないことや疲労についてはしばしば感じたり口に出したりしますが、逆に、余裕があることは意識にのぼらないか、意識があってもあまり外に向けて言わないのかもしれませんが。

このように、仕事に関連しての体力的余裕の存

在は、あまり表には出にくい性質をもっているようですが、同一職種において体力と疲労の関係を調べることで、理解しやすくなります。例をあげてみましょう。保育士では最大酸素摂取量（全身持久力）と背筋力、看護職では筋力（腕力）、ホームヘルパーでは最大酸素摂取量と筋力（脚力）がそれぞれ高い水準の人は、そうではない人と比べて、終業時の疲労感や作業中の身体的負担感が少ない傾向にあるという調査結果があります。職種による体力項目の違いは、その職種において行われる作業内容と関係が強いものと考えられます。すなわち、作業内容と関連して体力を高めておくことは、結果として疲労の軽減につながる事が期待できるということです。

より単純な言い方をすれば、体力的余裕分は、エネルギーとしての体力レベルから消耗レベルを引いた差分で、疲れにくさを表しているといえるでしょう。したがって、いくら体力レベルが高くても、消耗レベルも高ければ余裕分は少ないことになります。逆に、消耗レベルが高い仕事を体力レベルの低い人がやろうと思っても、余裕分どころか過度の疲労に陥ってしまうことでしょう。また、体力的余裕分を意識しなければ、ある程度の疲労を感じた時点で体力レベルと消耗レベルがみあったことに気づくはずですが、その時はすでに遅く余裕分はありません。一方、日ごろからトレーニングや運動を行い、きちんと休養し栄養補給することは余裕分を増やします。具体的なイメージ例としては、自分の頭の中に自動車の燃料残量計を置き、警告ランプがつく前に給油できるようにするという事です。

体力的余裕は、うまく活用すれば時間的余裕や精神的余裕にもつながるものです。大事なことは、意識しにくい体力的余裕をあえてイメージし、過度の疲労状況に陥らないように見通しをもって仕事に取り組むことだと思います。（体育科学部）