

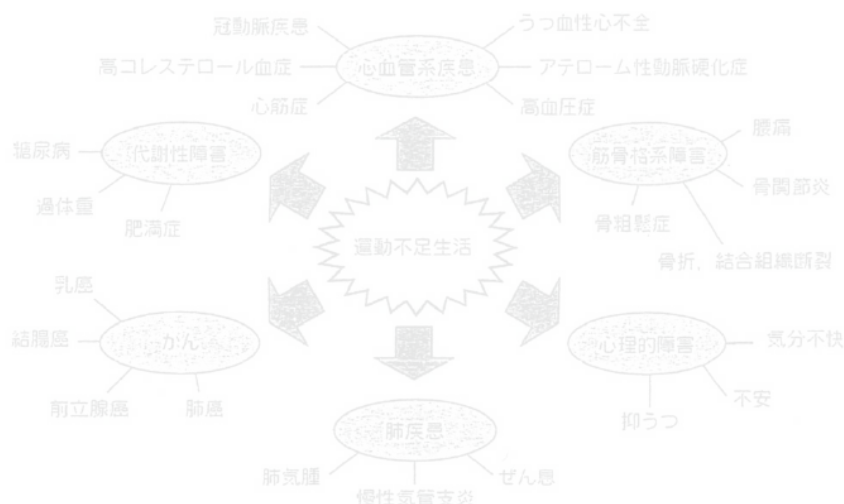


図1 フィットネスの必要性：運動不足の習慣がもたらしうる慢性疾患、運動の習慣化がもたらしうる疾病予防の効果（文献15を筆者改変）

体組成、関節の可動域（柔軟性）から構成されるものであり、後者は一般的に健康関連体力に含まれない体力要素全体を指すが<sup>8,10)</sup>、健康関連体力を含めるべきであるとの見解も出されている。

以上のように、physical fitnessとfitnessはほとんど同じ意味で使われており、両者を厳密に分けることはできない。筆者らは、21世紀の高齢社会においては、体力を「ふつうの日常生活に必要なとなる総合的な身体的能力」と定義し、全身持久性、柔軟性、筋力、パワー（瞬発力）、敏捷性、平衡性などの体力要素に加え、食事の時に箸を使ったり、趣味の盆栽を手入れするために必要なfine motor task（細かい神経筋活動）を円滑に行なうための体力または行動能力（指先の器用さなど）から構成されるものととらえなおしている<sup>11)</sup>。このように、フィットネスの定義は時代によって、またターゲットとなる集団や研究者によって微妙に変化している。次に述べるmedical fitnessはその1つの例であろう。

### 3 Medical Fitness とは？

欧米諸国において出版されている多数の専門書を漁ってみたが、medical fitnessという用語は見

つからない。筆者らにとっては耳慣れない用語であり、またアメリカスポーツ医学会の役員7名にも尋ねてみたが、知らない（6名）、聞いたことがない（5名）、医学的に異常のない、良好な体力のことでは？（2名）、医学的に測定される体力のことか？（2名）、患者に必要な体力のことか？（1名）、日本人がつくったJapanese Englishではないのか（1名）といった回答が届いた。そこで、インターネットを利用してこの用語を検索した結果、意外にも国内では数例ではあるが使われていることを知った。以下にその概要を紹介する。

メディカルフィットネス研究所のホームページ（<http://home.catv.ne.jp/kk/medfit/>; URLは2003年5月13日現在）によると、medical fitnessとは東京慈恵会医科大学整形外科元主任教授伊丹康人博士の考えに基づき、平成元年に導入された予防と治療のための体操（医学体操）を指しているようである。立ち上げ当時のメンバーは、体操指導と体操作成を責任担当した石井千恵氏、そして現在当研究所の体操責任者である別府裕美子氏であるという。当初の医学体操は腰痛体操のみであったが、現在では股関節疾患や骨粗鬆症のための体操、ボールを使用しての腰痛・膝痛・股関節疾患

のための運動、ボールを使用しての転倒予防体操なども提案されている。このように、medical fitnessとは、高齢社会、長寿時代のニーズに呼応した運動指導を展開していくうえで生み出された用語であるといえよう。

#### 4 総合議論

従来より、富国強兵、労働力強化、競技力向上など、さまざまな立場から体力の重要性が唱えられてきているように、個々の体力要素の意味するところは、時代によって、価値観の違いによって、また生活環境の変化などによっても異なってくる。AAHPERD<sup>14)</sup>によれば、最近ではスピード、パワー、敏捷性体力などの要素を中心とする総合体力は技能関連体力 (skill-oriented physical fitness)、全身持久性体力、筋力・筋持久性体力、柔軟性体力、身体組成が総合されたものは健康関連体力 (health-oriented physical fitness) と解釈される。健康関連体力という呼称が生じたのは、その構成要素と肥満症、糖尿病、高脂血症、骨折、膝関節炎、腰痛などへの罹患や健康度との間に有意なかかわりがあるという背景からであろう<sup>15)</sup>。つまり、欧米諸国で発表された一連の疫学的研究結果による影響が強い。身体活動 (運動)、体力 (フィットネス)、健康の三者には心身の状態およびその機能を表す概念として重複する割合が大きいとの前提で、健康の中核をなす重要な要因の1つとして体力が重視されているのであろう。また、身体活動のある水準以上に維持していくことは、人生を豊かに過ごすこと (successful living) の基本的事項の1つであり、行動体力の保持・増進は、健全な身体機能の維持、生活習慣病 (行政用語) の予防、ひいては活動的長寿 (active aging) に貢献することが指摘されている。なお、「健康・体力づくり事業財団」の組テストの構成要素 (開眼片足立ち、長座体前屈、棒反応、握力、ウエスト/ヒップ比：項目ごとに5段階評価される) は、この健康関連体力に類似している。

以上、諸家の考えるフィットネスについて概観してきたが、ここではphysicalとmedicalの使い分けの是非について考察 (議論) したい。前半では両者を使い分けないことの意義について言及し、後半では両者の使い分けについて提案する。

##### 1) 2つのフィットネスを区別しない立場

フィットネスとはあることに適応する性質、状態あるいは手段を意味する。端的にいうと、適応力、適性、適応状態であり、ヒトを例にとれば、地球環境下で生き抜く“ちから”と解釈できよう。筆者の1人が学生であった30年前、フィットネスには①からだの適性 (physical fitness)、②こころの適性 (mental fitness)、③社会的適性 (social fitness) などがあると学んだ。Spiritual fitnessという講義を受けた記憶もある。このように、フィットネスはさまざまに定義されてきているが、一般にはphysical fitnessを指す場合がほとんどであり、その邦語は体力である。しかし、1970年代より運動を中心とした健康増進ムーブメントが盛んになり、それに伴って台頭してきた健康関連産業 (スポーツジム、フィットネスクラブなど) の影響を受け、“運動して健康的に汗を流すこと”といったイメージが特にメディアを通して抱かれるようになった。そのため、筆者らはフィットネスを①学術的にみると“体力”、②一般教養的にみると“健康獲得行動”と説明し、両者を使用している<sup>16)</sup>。このような実情を考えると、メディカルフィットネスを新たに取り上げることの意義は小さいといえよう。

##### 2) 2つのフィットネスを区別する立場

一般にphysical fitness testといえば、“より速く走れる”、“より高く跳べる”、“より強い力が発揮できる”といった運動能力や運動負荷テストに代表される最大酸素摂取量 (maximal oxygen uptake:  $\dot{V}O_2\text{max}$ ) や乳酸性閾値 (lactate threshold: LT) といった体力の測定であるイメージがもたれている。しかし、高齢者や患者が対象である場合、厳密さが求められる $\dot{V}O_2\text{max}$