

## 第5回紙芝居

### ①運動の効果の現れ方を知ろう

②ナレーター：今日は、体力測定の日です。保健師の礼子さんと参加者の太郎さんが測定の結果についてお話しています。

太郎さん：今日いろいろ測定してもらったけど、最初のときとは何か変わりましたやろか？

礼子さん：気になりますよね。結果は次回の教室でお渡しするので、それまで待っていてくださいね。太郎さんは運動を一生懸命続けてくださっていたので、いい結果が出ることを私も願っています。今後もぜひ運動を続けていってほしいのですが、今後運動の効果が感じられないこともあるかもしれません。

太郎さん：まあ、今回も運動を続けてきて、体の調子が良くなったような気がしたけど、実際体力が良くなるとるんかなあと思ひましてなあ。

礼子さん：そうですね。運動の効果っていうのはすぐに感じられるものと、すぐには現れない体の変化があるんです。運動をして「気持ちがいい」とか、「体が軽くなった」という効果は、運動をすることですぐに感じられます。でも、実際の筋力や体力が上がるのには、ある程度の時間が必要なんですよ。では今回は、運動の効果の現れ方について説明しますね。

③礼子さん：今回の体力測定で体力が上がっていた人も、変わらなかった人もここからが勝負です。

例えば、今回の測定で体力が上がっていた人は、今後運動を続けることで、さらに体力が上がることや体力を維持できることが期待できます。でもここで運動をやめてしまえば、3ヵ月後にはもとの体力に戻ってしまうんですよ。

太郎さん：じゃあ、もし測定の結果が最初の測定のとくと変わっていなかったらどうなんでしょうか？

礼子さん：今回の測定の結果が最初の測定のとくと変わらなかった人も、今後運動を続けることで次の3ヵ月後には体力が上がっているかもしれません。でも「変わらない」ということも決して効果が現れていないということではありません。「変わらない」ということは、「体力を維持できている」ということですから、それだけでも十分価値のあることなんですよ。

太郎さん：なるほど。確かになんにも運動せんだら年をとるごとに体力は落ちていく一方ですもんなあ。

④礼子さん：この健康教室ももうすぐ終了です。でも太郎さんたちにとっては、これからが大切なんです。健康教室が始まって3か月経った今、太郎さんたちは運動を続ける道とやめる道、どちらを選ぶかの分かれ道に立っています。どちらの道を選ぶかは、太郎さん、あなた次第ですよ。いま、運動を続ける道を選んで進んで行けば、きっと今後もより健康に生活が送れるだけじゃなくて、目標も実現できますよ。

⑤礼子さん：大切なポイントは、運動の効果が現れないからと言ってすぐに運動をやめてしまわずに続けることと、運動の効果が現れるのには時間がかかるということ。これを心に留めておくことです。太郎さん、教室が終わったあともぜひ運動を続けてみてください。

太郎さん：そうやな。今までの運動だけで満足しとったけど、今日の話聞いたからこれからまた頑張って続けようという気持ちになりました。

礼子さん：そう思ってもらえてよかったです。教室はあと1回なので、最後まで楽しんで行ってください。また、たくさんの運動をお家に持ち帰ってくださいね。

太郎さん：そうですね。じゃあまた次回も楽しみにしてます。

礼子さん：はい。ではまた次回お会いしましょうね。さようなら。

太郎さん：さようなら。

終わり