

## 長寿をめざすスポーツ・

### レクリエーション

藤 田 明 男

長寿とスポーツ・レクリエーション（運動）との関連については、スポーツマンの寿命の検討及び長寿者の運動歴の検討という方法で行われているが、必ずしも明確な知見は得られていない。そこで、本講演では人体に及ぼす運動の効果について(1)骨格に及ぼす効果、(2)筋肉に及ぼす効果、(3)心臓に及ぼす効果、(4)血管系に及ぼす効果の側面から発表した。骨格への効果については、長軸方向への効果は期待できないが、太さや密度に影響を及ぼすこと、筋肉への効果については、活動性肥大にともなう筋力の維持・増進について、また心臓機能への効果については、エアロビック的運動による毛細血管の活性化と心臓肥大にともなう循環系機能の改善効果について、血管系への効果については、HDLコレステロールの増量とLDLコレステロールの減少効果にともなう動脈硬化の予防に奏効することと発表した。以上の側面からのアプローチにより運動が体力の低下の防止（不老）及び心臓病、中枢神経系の血管損傷等の成人病の予防に有効であることを発表した。

## 生き甲斐と家族

### — 人間関係 —

長戸路 千 秋

- 1、 「生き甲斐」の意味  
日本国語大辞典（小学館）、広辞苑（岩波書店）等々に見られる解説の紹介から始める。
- 2、 もともと、人は生きている限り、絶えず自然に、あるいは、他の人に働らきかけ、その働らきかけに対する応答をあてにして生きつづけている。この働らきかけ、それに対する応答のプロセスがスムーズに行かなくなると、「生き甲斐」を感じられなくなる。相手が人であるにせよ、自然であるにせよ。
- 3、 その働らきかけ  $\uparrow \downarrow$  応答が、もっとも身近に、頻繁に、日常絶えず行われるのは家族という人間関係においてである。
- 4、 家族は、夫婦、親子、兄弟姉妹を中核として構成されている複合的な人間関係である。
- 5、 家族の人間関係の分析
- 6、 その中に含まれる各種人間関係の構造上要請されてくる行為の仕方の説明
- 7、 ここから家族生活の中で、生き甲斐が見出されてくる過程を説明する。