

縄跳びの健康効果

今や大人の縄跳びは、世界的なトレンドになっていきます。23年の世界縄跳び用品の市場規模は約20億ドル、32年までに約27億ドルになると予想されています。縄跳びの魅力は、手軽さと奥深さを味わえることです。「合同運動会」同様、一度に20人以上が参加する「長縄跳び」大会も日本各地で開催されています。一番の健康効果は、縄跳びがジョギング、水泳などと同様に優れた有酸素運動であることです。1分に縄を百回程度回す縄跳びは、軽いランニングに相当することが分かっています。体力のない人が最初から何分も続けるとかなりの負

担がかかるので、最初は30秒から1分跳ぶごとに休憩を入れて全体で5分を目指すのがよいそうです。縄跳びは歩くだけでは、鍛えにくい太ももの筋肉（大腿四頭筋）など下肢全体の筋力をアップするため、高齢になったときのフレイム（虚弱）の予防にも繋がるそうです。縄跳びの上下運動は、消化器に適度な刺激を与え運動後の食欲を抑える効果があるため、肥満予防の効果も期待できるそうです。縄跳びは着地の衝撃が骨密度を高めると言われていますが、硬すぎる地面だと足首などに負担がかかります。土の上や足底のクッション性の高いスポーツシューズを履くことがお勧めだそうです。

○語彙力チェック

①「フィールドワーク」の反対語は次のどれか。

A ライフワーク B サービスワーク

C デスクワーク

②「事実に基づかない作りごと」を外来語で何というか。

A ピクチャー B フィクション

C ノンフィクション

③「風雲急を告げる」とは、次のどういう状況か。

A 台風が近づいて雲行きが怪しくなる

B 事件が起こりそうで切迫している

C 風が雲を急いで吹き流していく

④「風雅」の意味として正しいのは次のどれか。

A 雅（みやび）なこと B そよ風が吹く様子 C 香りのいい風が吹くこと

⑤「風潮」の説明として正しいのは次のどれか。

A 潮風が吹いてくること

B 世の中の成り行き

C 風が潮の香を運んでくること

（解答）①C ②B ③B ④A ⑤A