百錬成鋼、貫かせたまえ！

2023/01/19

寒い冬は、トレーニングのモチベーションが下がりがちですが、身体計測値を集めると鍛錬の成果を評価することができます。

現在の身体計測は、年度初めに身長と体重を測定していますが、そもそも、我が国では 1878 年、明治政府によって東京都千代田区に設立された「体操伝習所」ではじめて「活力検査」と称して、学生の身長、体重、胸囲、座高、握力、肺活量などを測定し、腕の力こぶの周径（上腕二頭筋の収縮状態）を計っていた歴史があります。同所は 1886 年に廃止され、文部省の高等師範学校体操専修科に引き継がれ、現在の筑波大学体育専門学群の源流となりました。

さて、人間はどんな状況でも一定の体温を保つようにできていて、この働きを恒常性といいます。気温の低い冬は体温を下げないように恒常性の働きが活発になります。このため、冬の筋トレは他の季節にくらべて基礎代謝があがりやすく、脂肪を効率よく減らすことができるため効果的に筋力が増強できるとされています。多くの運動部が冬場にしっかりとトレーニングを重ね、夏に向けた準備をする練習計画を立てているようです。ちなみに、身長は特に夏に伸びる傾向があり、体重は秋から冬に増加するといった季節変動があります。

『百錬成鋼』という言葉があります。これは、何度も叩き鍛えて硬い鋼（はがね）ができあがるということから、精神と身体を何度も鍛練することで、立派に成長できる、または固い決意といった意味があります。日々の学校生活を大切にしながら、春に向けて寒い時期を乗り切りましょう。

健やかな成長を祈願するお雛様とポーズ