

健康コラム

Vol.24

科学的なトレーニングの必要性

近年の健康ブーム、また、特に新型コロナウイルス感染症対策としての免疫力アップを目的に、運動を始める人が増えています。しかし残念なことに、せっかく運動を始め、間違った知識や思い込みのため、正しい効果を得られないケースも多く見受けられます。

過去には、水を飲まずに運動すると脱水症状になることは分かっていたにも関わらず、水を飲むとお腹が膨らんで動きにくくなるので、飲まない方が良くと経験的に言われていたのも事実です。それが今では、水は飲まなければいけない、また飲むのなら吸収率の良いスポーツドリンクが効果的ともいわれています。

また、筋力トレーニングの重要性があらゆるスポーツで定着してきました。以前は、スポーツの種類によっては筋肉を鍛えても意味がない、動きが鈍くなるといわれていたのも事実です。現在は、健康づくりや各種スポ



四国学院大学教授
緑ヶ丘総合運動公園
センター長 清水 幸一さん

ーツに筋力トレーニングをどのようになかすのか、現場レベルで研究されています。ここ20年間で、皆さんの健康づくりや健康維持においても、筋肉は糖や脂質の代謝に欠かせないものであり、筋肉が衰えること、さまざまな生活習慣病につながることも、科学的に証明されています。

今年も健康コラムで市民の皆さんに、健康づくりのための科学的な情報発信や、生理学的な基礎知識を活かした効果的なトレーニング方法を、大学の研究室から、また緑ヶ丘総合運動公園の現場からご紹介します。



地域おこし協力隊 活動レポート No.11



地域おこし協力隊
さわい げんき
澤井 元気

竹を活用し、持続可能な農業をめざす！

三豊市へ来て2年半、地域の皆様のご協力のもと、さまざまな活動に取り組んできました。地域の困りごとを解決しながら、さらに暮らしに生かせる活動はないかと日々模索中です。

活動の一つとして、管理が大きな負担となっている竹林と共生できる仕組みや有効活用する方法について考える取り組みがあります。今回は、農業での土づくりに役立つ「竹チップ・ポラス竹炭」についてご紹介します。

細かく粉砕した竹チップは、空気を遮断した“嫌気発酵”によって乳酸菌が増え、元気な土をつくる堆肥になります。ポラス竹炭とは、普通の竹炭よりも強い火力で焼かれることで、内部にたくさんの穴が開いた炭のことです。この穴のおかげで竹炭の保水力が高まり、土に撒くと微生物が活動しやすい土壌を作ることができます。

11月に開催した1回目の竹チップ・ポラス竹炭づくりのワークショップには、無農薬栽培に興味がある人を中心に、16人が参加してくれました。参加者の皆さんとのござりを使って竹を切ったり、切った竹を粉砕したりと一緒に汗を流しながら作業を進める中で、取り組みへの理解が深まると同時に、交流の機会となったことにとてもやりがいを感じました。

1月後半から2月前半には、2回目のワークショップを予定しています。今後は、竹を活用した無農薬栽培だけでなく、無農薬栽培で作られた規格外作物の魅力についても伝えていきたいです。



- ①伐採した竹を粉砕機に通します
- ②色鮮やかで細かい竹チップをつくります
- ③竹チップを袋に入れて発酵させると堆肥に



④竹を焼き、燃え尽きないところで火を消すとポラス竹炭の完成

さらに詳しく知りたい人は、

香川県三豊市地域おこし協力隊

これだけは知っておきたい都市計画 vol.2

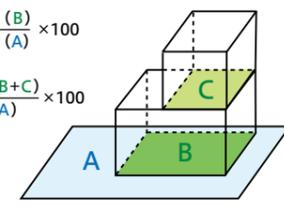
令和3年5月31日に予定している都市計画区域の再編によって、高瀬町の一部（高松自動車道を境として西側に位置する地域）および三野町が新たに区域に編入されます。都市計画区域に指定されると、家の建築（増改築）を行う場合には、いくつかのルールを守る必要があります。このコーナーでは、そのルールを紹介していきます。

都市計画区域内で家を建てる場合の決まりごと ～建ぺい率・容積率について～

$$\text{建ぺい率}(\%) = \frac{\text{建築面積}(B)}{\text{敷地面積}(A)} \times 100$$

$$\text{容積率}(\%) = \frac{\text{延床面積}(B+C)}{\text{敷地面積}(A)} \times 100$$

A = 敷地面積
B = 建築面積(1階床面積)
C = 2階床面積



建ぺい率は、日照、通風、採光など良好な住環境の確保や延焼防止など防災性の向上のために定められます。一方容積率は、建物の密度を規制することにより、市街地環境の悪化を防止するために定められます。三豊市の都市計画区域内で建物を建てる場合は、いずれも次の基準値以下となるように計画する必要があります。

建ぺい率…敷地面積に対する建築面積の割合のこと。現在、三豊市の都市計画区域内においては、70%と定められています。

容積率…敷地面積に対する建築物の各階の床面積の合計(延べ面積)の割合のこと。現在、三豊市の都市計画区域内においては、200%と定められています。

※今回の新しい区域の建ぺい率・容積率については、県の手続きを経て、正式に決定します

問い合わせ 都市整備課 ☎73-3048