

## スタディオンのテスト

緒方, 道彦  
九州大学健康科学センター

<https://doi.org/10.15017/449>

---

出版情報：健康科学. 7, pp.119-121, 1985-03. 九州大学健康科学センター  
バージョン：  
権利関係：



## スタディオン・テスト

緒 方 道 彦

Stadion (*στάδιον*) Test

MICHHIHIKO OGATA\*

## I 健康態を測る

健康そのものに関する健康態基準は、自立して生活する健常者個人の状態を測るためのものである。病態基準としてヒト個体の生理的、形態的形質、生化学や心理学的な指標が呈示されている。また行動体力の各側面をとらえる体力テスト基準もある。これらの諸変数を組合せることにより、有病者や優秀な運動選手のデータと対比させながら一般健常者のプロフィールを求めることができる。自己実現に関する SESA は精神面からのアプローチである。この研究方向とは別に、誰でもできる“手づくりテスト”マイペース基準を集約してゆく方式もあってよい。そのためにはまず“健康”の包括的な概念を立てておく必要がある。

自立して生活するときには誰でも“自分でできること”をして生計を営んでいる。健康であるときには、“自分で自分をうまく使いこなす”ことができる。健康度を測るということは、“使いこなし方”のレベルがどの程度かを確めることになる、十人十色といわれる個人の特性はあるのだが、ヒト個体としての共通基盤は存在する。スタディオン・テストはヒト個体としての基礎的な活動能力のレベルを自分で確めるためのものであり、その自覚に立ってそれぞれの個性に応じた健康づくりや体力づくりを工夫する前提となるものである。

## II 進化の落とし穴

衣食住にわたる生活習慣のノウ・ハウは暮しの知恵として身につけられる。学歴とは無縁のことが多い。

現代の生活様式は人類史上かつてなかったほどに豊かな生存を保証している様である。多くの国で平均寿命の延長がみられるのもその証椽であろう。

しかし進化学的な事象に沿わぬまゝに文明が進歩する面もある。肥満の問題にしても、ヒト個体におけるエネルギー収支を調節するホルモンの多くは、エネルギー源の不足に対するものであって過剰な熱源の処理はインシュリンにまかされている。長大な進化史のなかでは現代社会の様な飽食の時代は例外なのである。白い米や白いパン粉は食物の栄養学的バランスからではなく、嗜好や流通経済上の文化的所産というべきであろう。日常的に供給される食品中のビタミンの有無を味覚する能力はヒト個体には具わっていない。遺伝情報による生物個体のプログラム、設計図、の改訂には長大な進化学的時間が必要である。現生人類の形質が確立されるまでに人類の祖先が経験した生活環境と現代のズレを見きわめなくてはならない。

ビタミン不足の症状はゆるやかに進行する。過剰な栄養素を処理するインシュリン機構の疲労は糖尿病を招く。ホメオステシスの破綻は忍びやかに訪れてくる。日常的な身体活動の量と質についても“進化の落とし穴”があると考えるのは当然であろう。

## III スタディオン

スタディオン(複数はスタディア)というのは古代のパピロニアやエジプト・ギリシアなどの国々で、わが国の“里”や“町”に相当する大きな距離を測るのに使われた単位である。

生活形態と健康度に関する研究の一環としてネパール王国との国際比較調査を行ってきたが、昭和52年

\* Institute of Health Science, Kyushu University 11, Kasuga 816, Japan

の第一次調査のときカトマンズ市民の歩行速度を測ってみた。片道30分以上2時間近くかゝるところからでもスタスタ歩いて通っている。歩速は毎分86.8±12.4米(n=135)であった。クルマ社会に馴れた日本人とネパール住民の歩行能力の差、とくに長時間歩行については、地方にトレッキングしてみると歴然となる。

古代人がスタディオン単位を定めるときには朝、日の出始めと共に歩き出し日輪が地平線を離れた瞬間に立ち停る。つまり太陽が一視直径分だけ天空を移動する間(約2分間)に人間が歩いた距離が“スタディオン”である。古代の記録や遺構に残る距離をメートル法に換算すると、179米から192米位というところである。数千年以前の古代人のスタスタ歩きの速度は毎分90米強ということになる。

道路の横断など、短時間の歩行では、日本人とくに大阪市民が世界一速いという報告もあるようだが、長時間の持続的な歩行速度ではない。古代人の旅行では60スタディア(2時間に相当する)がひと歩きの標準とされていたようである。有史以前の歩速を推定することはできないが、歩く他に方法がないときの人々の標準的な歩行速度は、いわゆるスタスタ歩きの場合毎分90米前後とみてよいのではないだろうか。わが国の成人男子の経済歩行速度は毎分75~80米位ともいわれている。この値は人間本来の持続的な歩行速度というよりは、現状の統計的なデータとみるべきであろう。

カトマンズの市民は小柄な人が多いが、歩行の姿勢はよい。歩速は身長や体格に一次的に比例はしないようである。九州大学の一年生約2,800名の自己測定データでみると、スタスタ歩きの平均速度は男子90.4米/分、女子83.5米/分程度であった。二足直立歩行をするものとして進化してきたヒト個体は、毎分90米前後(成人男子の場合)でスタスタ歩ける構造を持ち、必要があれば長時間持続的に歩きつけられる代謝系を備えているということである。

進化史のなかで一般的な生活形態が、毎日長時間歩きつづける様なものではなかったはずである。現在なお狩猟・採集型の生活を続ける人々からみても、あまり長時間ではない重労働や走行などの身体活動を混じえた生活行動の繰返しと考えられる。然し、時には相当な荷物を運びながら山野を移動する体力は必須の条件であり、心肺機能や運動器官はその条件を満たすのが大前提となっている。現代の生活様式に弱れることなく、ヒト本来の身心の機能を活用し維持するために

は、身体活動の面における矛盾、進化の落とし穴がどこにあるのか考え、現代生活のなかで“自分をうまく使いこなす”基盤を整えることであろう。

#### IV スタディオン・テスト

自分で自分を使いこなす程度を測るとなると、基準もマイ・ペースの手づくりによる自己確認が望ましい。テストの種目など日常の生活行動のなかから工夫することもできる。

生物個体の形質一般と同じように、ヒトの場合もその生理的・形態的数値は一樣ではなく分布している。個体差、個人の特性を尊重しなくてはならない。多数例から導出された統計的な数値は理想値ではない。絶対的な基準として強制するものでもない。個人の側からみればひとつの目安になるというところである。但し、同じく目安、参考といっても進化の流れに沿うものの意味はよく考えてみる必要がある。

スタディオン・テストは、手づくりのテストである。自分自身の“使いこなし方”のレベルを正確に判定できるのは自分自身しかない。その種目は“歩行”というヒトとしての基本的なものにする。

さて、基準となる単位、スタディオンの長さをまず自己測定する。距離のわかりやすいところで2分間スタスタ歩いてみる。1分間歩いた距離の2倍でもよいが、その値がその年代の自己基準である。10年毎に更新することもありえよう。

マイ・ペースのひと歩きは15スタディア以上とする。1回に30分は続けて歩こうということである。1日の歩行量は総計45スタディア以上でありたい。サラリーマンでも通勤の前後と昼休みで消化可能な量である。

1日45スタディア以上を必ず3日以上は連続して実施してみるのがポイントである。現代生活ではあまり歩かないといわれるが、その一方では毎日歩いているから丈夫だという体験例も多い。つまり歩行の量と質の問題なのである。

マイ・ペースのスタディオン・テスト、つまりスタスタ歩き3日間連続の一シリーズの結果“平気である”ひとは、一応合格とする。少々応えたとすれば自己判定は不合格、運動不足病の初期症状である。

前に述べた毎分90米強の歩速、180米以上のスタディオンは、現代の不精者にも可能なはずの歩速である。強制するわけではないが自己基準がこれより低い

場合は努力目標にしてもよい。それよりも問題なのは、古代基準を満たしながら毎日 45 スタディア以上で 3 日間以上続けて歩くことである。経済歩行速度 75 ~ 80 米に馴れたひとには負担のようでもある。しかし不可能ではないし、古代基準によるテストを満たすほどであればそれ以上の健康づくりは特別にしなくて

もよい。

進化の必然という長い目でみて当り前のことができるのが、健康態基準の基本なのである。当り前のことができないのに無理をすると事故や障害の原因になるのも当り前なのである。