

Takara standard

けんぽだより

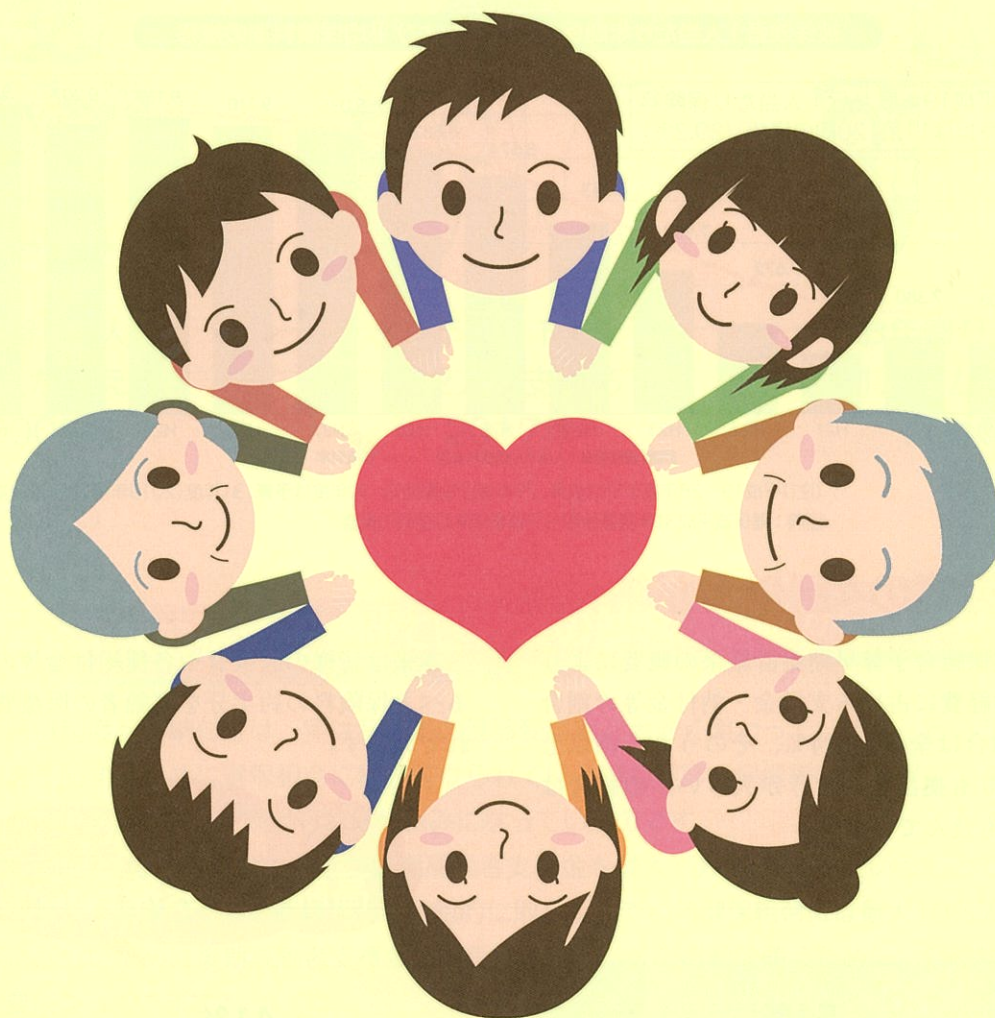
秋

Autumn

2019 第28号

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

support



タカラスタンダード健康保険組合

健保ホームページ <http://www.tskenpo.or.jp>

健保組合の解散が止まらない！

～健保存続をゆるがす原因は？～

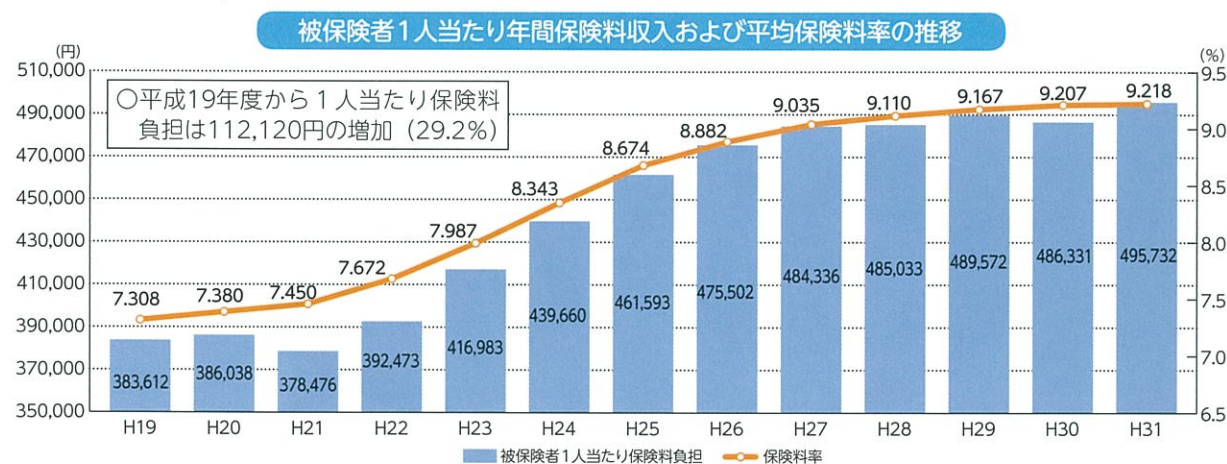
今から10年前の平成20年8月、加入員約57,000人の西濃運輸健保が解散しました。そして、10年後の平成31年4月には、さらに大きな国内第2位加入員約51万人の人材派遣健保と約16万人の日生協健保という巨大健保が相次いで解散しました。この間、全国の健保組合数は1,518組合から1,388組合へと130組合減少しました。

その原因は、少子高齢化が顕在化しているなか、少ない現役世代で増加を続ける高齢者の医療費を支援しなければならない現行の高齢者医療制度を継続していることにあります。

10年前と比べ保険料は1人当たり年11万円も増加！

下図のとおり現行の高齢者医療制度が導入されると全国の健保組合の保険料率や保険料は急激に増加し、10年前と比べると平均保険料率は7.3%から9.2%へと

1.9%上昇、1人当たり保険料は年額38万円から49万円へと11万円も増加しました。



(注1)平成19～28年度までは決算、29年度は決算見込、30年度は予算、31年度(2019年度)は予算早期集計の数値である。
出典：健保連平成31年度健保組合予算早期集計結果の概要

義務的経費の4割以上が納付金

平成31年度健保組合予算早期集計結果の概要によりますと、義務的経費に占める支援金・納付金等の割合が4割以上の組合は全体の79.4%、そのうち5割以上(法定給付費よりも拠出金のほうが大きい)の組合は全体の17.4%にも及んでいます。

本来は皆様の医療費や各種給付金等のために使われるべき保険料の約半分を高齢者の医療費にもっていかれています。

約半分が
高齢者の医療費に！



高齢者の医療費を支える納付金が健保財政を圧迫

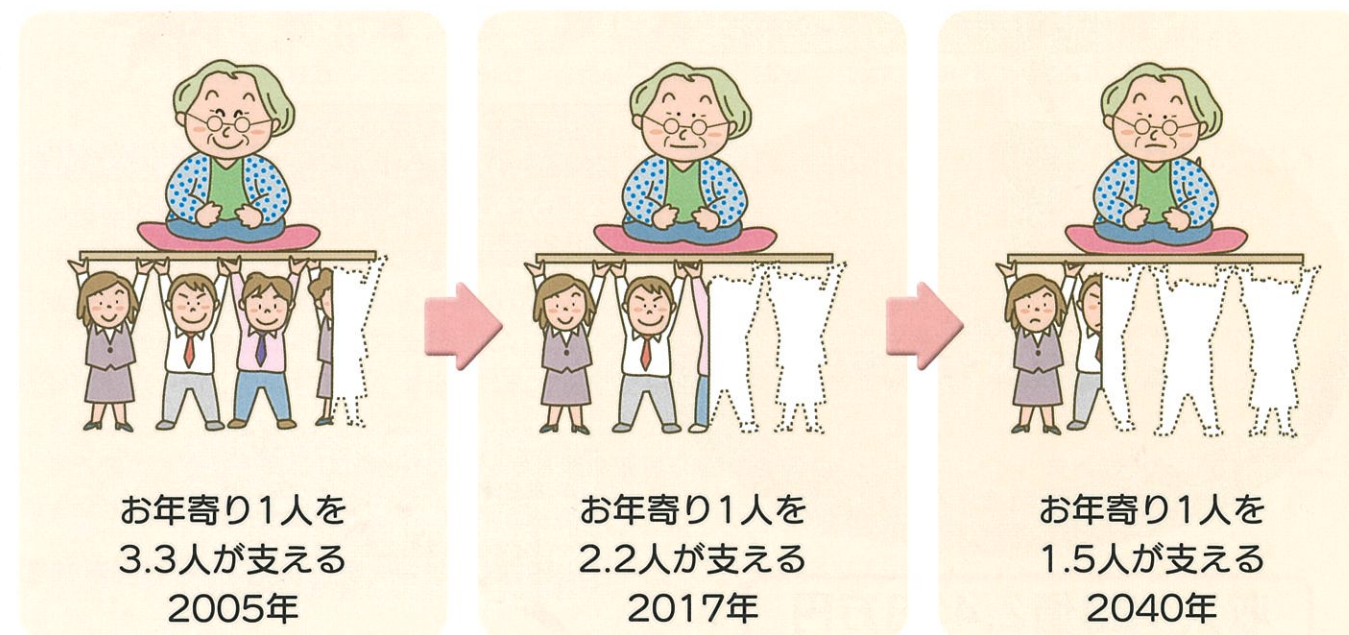
高齢者医療制度は、65～74歳を支える「前期高齢者医療制度」と75歳以上(一定の障害がある65～75歳含む)を支える「後期高齢者医療制度」に分かれています。健保組合は、それぞれ「前期高齢者納付金」、「後期高齢者支援金」を拠出しています。

納付金が健保財政圧迫の最大の要因となっているな

か、団塊の世代(1947～1949年生まれ)が後期高齢者となり始める2022年から医療費や介護費が急速に増大するという「2022年危機」、そして全員が後期高齢者となる「2025年」を乗り切る改革が不可欠となっています。

20年後には高齢者1人を現役世代1.5人で支えることに

少子高齢化が進むと、支え手である15歳～64歳の生産年齢といわれる人たちの割合に対して、支えられる側の65歳以上の高齢者の割合が高くなり、1人当たりの負担はますます大きくなります。



特定健診・保健指導を受けて医療費の節減にご協力ください！

高齢者医療制度への納付金は、実は私たちの健診受診率と大きく関わっています。というのも、生活習慣病を予防するために健保組合に義務付けられている特定健診・保健指導ですが、これらの実施率が低いと「ペナルティ」が課せられる仕組みになっているのです。

このペナルティは、納付金のひとつ後期高齢者支援金を最大10%加算するというものです。一方で実施率が高く、健康づくりや疾病予防に積極的に取り組んでいる健保組合には最大10%減算されます。実施率が低いために後期高齢者支援金が増加されると、その財源を賄うために、保険料率の引き上げが必要になってきます。

皆様が特定健診・保健指導を受けることは、病気を予防すると同時に、健保組合の財政負担を軽くすることにも繋がります。ぜひ、特定健診・保健指導を受けてください。

2018年度 決算のお知らせ

2億816万円の黒字決算 (対前年4,656万円の黒字拡大)

健康保険料率を7.4%から
7.0%に0.4%引き下げ

～医療費などの保険給付費は対前年度比3,225万円増加したが、
高齢者支援の納付金は対前年度比1億6,683万円の大幅減少～

健康保険勘定

【その他の科目】 1億2,522万円

- 調整保険料 4,265万円
- 繰入金 1,800万円
- 国庫補助金収入 249万円
- 財政調整事業交付金 1,917万円
- 雑収入等 4,291万円

対前年度比1億1,924万円減
(94.85%)、料率を0.4%引
き下げて7.0%(世間平均
は9.215%)

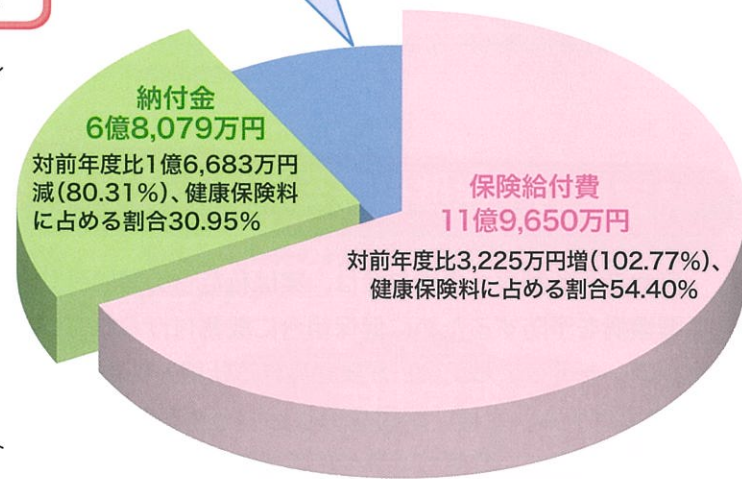
【その他の科目】 2億3,893万円

- 事務費 5,609万円
- 保健事業費 13,862万円
- 財政調整事業拠出金 4,259万円
- その他 163万円



収入 : 23億2,438万円

保険給付費+納付金
18億7,729万円
対前年度比1億3,458万円減(93.31%)、
健康保険料に占める割合85.36%



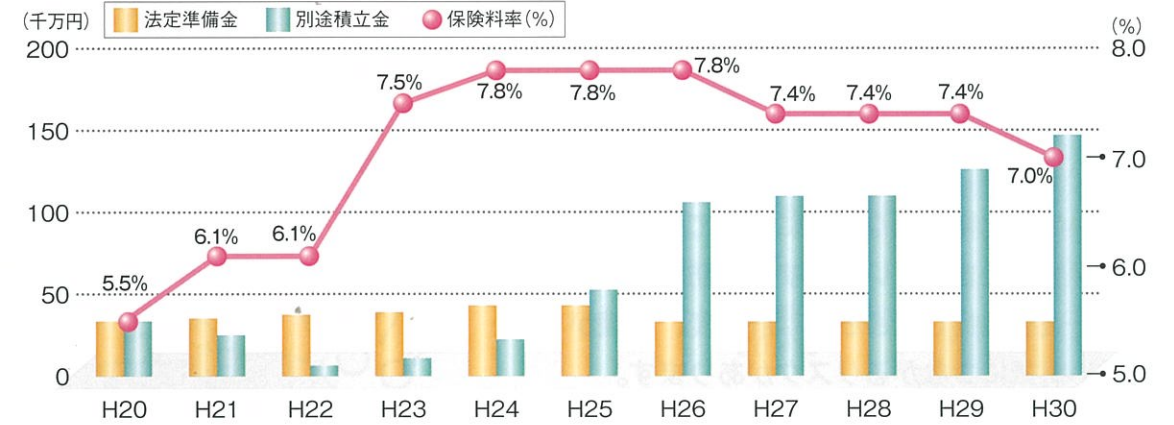
支出 : 21億1,621万円

収支差引 : 2億816万円

順調な別途積立金の積み上げにより、保険料率の再引き下げを実施

平成26年度には別途積立金が10億円を超え、翌27年度では黒字基調のなか、保険料率の引き下げを実施しました。さらに平成29年度には別途積立金が12億円超となり、高齢者支援の納付金も安定化傾向となったので、平成30年度に保険料率の再引き下げを実施しました。別途積立金は15億円弱まで積み上がりました。

健康保険勘定の財産推移



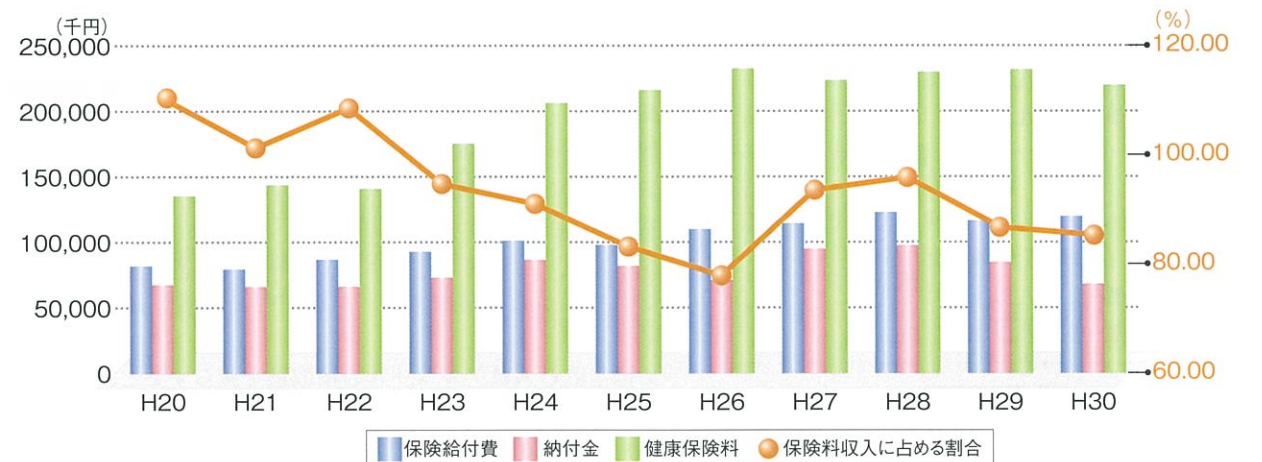
健康管理事業を大いにご活用いただき、義務的経費の安定化にご協力ください

健康保険組合の主な支出は、加入者のみなさんが病院等にかかった際の医療費や出産の際にかかる費用などの保険給付費と、高齢者の医療費を支援する納付金という2つの義務的経費の支払いです。

義務的経費が健康保険収入に占める割合によって保険料率を見直し、財産である別途積立金も含めて収支のバランスがとれた健全な組合運営を行っています。平成29年度から高齢者支援の納付金が大幅に減少したため、保険料率の思い切った引き下げを実施しました。今後も義務的経費の安定化が健全財政の維持の大きな決め手となります。

加入者のみなさんには健保組合が実施する健康管理事業を大いにご活用いただき、義務的経費の安定化にご協力ください。

義務的経費(保険給付費・納付金)推移



介護保険勘定

介護保険料率は前年度に引き続き0.1%引き上げた1.7%で運営しました。介護納付金に総報酬割が導入されるなど年々増加する影響により、介護準備金への積み増しも必要となります。

| | |
|------|----------|
| 収入 | 34,583万円 |
| 支出 | 32,329万円 |
| 収支差引 | 2,254万円 |

| 決算残金処分 | |
|--------|---------|
| 次年度繰越金 | 2,254万円 |

| 介護準備金 | |
|--------|---------|
| 平成29年度 | 2,400万円 |
| 平成30年度 | 3,100万円 |

飲みすぎ・食べすぎは
やがて肝臓に重大なダメージをもたらす

脂肪肝

肝臓に中性脂肪が一定以上たまった状態を「脂肪肝」といいます。お酒の飲みすぎだけでなく、甘いものや炭水化物のとりすぎによっても、肝臓には中性脂肪がたまっていきます。脂肪肝は、放置すると肝炎を発症し、さらには肝硬変、肝臓がんなど重い病気につながるリスクがあります。

「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、ダメージを受けても働き続けるため、病気に気づきにくい臓器です。健診で肝臓にかかわる数値を確認し、早めの改善に取り組んでいきましょう。

特定健診では、
こんな数値に気をつけよう！

AST (GOT)

心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素で、これらの器官の細胞が破壊されると数値が高くなります。ASTだけが高い場合は、肝臓以外の疾患が疑われます。

保健指導判定値…31U/L以上

受診勧奨判定値…51U/L以上

ALT (GPT)

とくに肝臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

保健指導判定値…31U/L以上

受診勧奨判定値…51U/L以上

γ-GT (γ-GTP)

肝臓や腎臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊される、胆汁の流れが悪くなるなどで数値が高くなります。アルコールに敏感に反応する検査項目です。

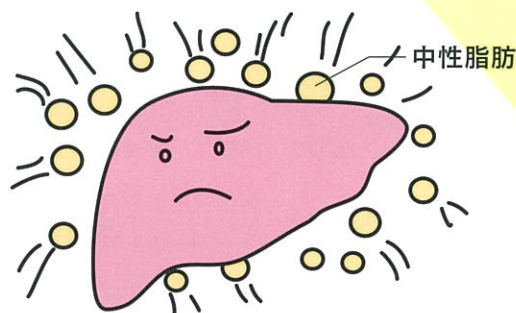
保健指導判定値…51U/L以上

受診勧奨判定値…101U/L以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

1 肝臓に中性脂肪がたまっていく

お酒の飲みすぎ、甘いものや炭水化物のとりすぎによって、肝臓に中性脂肪がたまっていきます。



2 生活習慣による脂肪肝は2パターン

お酒の飲みすぎを原因とした「アルコール性脂肪肝」と、甘いものや炭水化物のとりすぎを原因とした「非アルコール性脂肪肝」では、肝臓に中性脂肪がたまっていくメカニズムが異なります。

- **アルコール性脂肪肝**……肝臓でアルコールが分解される際、中性脂肪が合成されやすくなってたまっていく。
- **非アルコール性脂肪肝**…脂質や糖質のとりすぎなどにより、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓にたまっていく。

お酒を飲む人はアルコールの摂取量を減らすこと、お酒を飲まない人は脂質や糖質を控えることが、脂肪肝の予防につながります。



肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

生活習慣による脂肪肝から肝炎に移行するケース以外に、肝炎ウイルスに感染して肝炎になるケースがあります。肝炎ウイルス（B型・C型）は、血液・体液を介して感染し、知らないうちに感染していることもあります。各自治体の保健所で検査を受けることができますので、一度も受けたことのない人は受けてみてください。

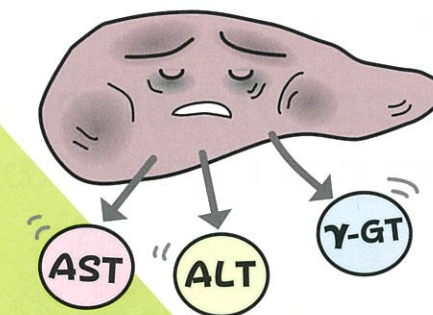
3 脂肪肝になる

肝細胞の30%以上に中性脂肪がたまった状態を脂肪肝といいます。自覚症状があることはまれで、多くは腹部超音波検査などで発見されます。



4 肝炎になる

たまった中性脂肪によって肝臓に炎症が起こり、肝臓の機能が低下していきます。健診結果に表れてくるのはこの段階です。

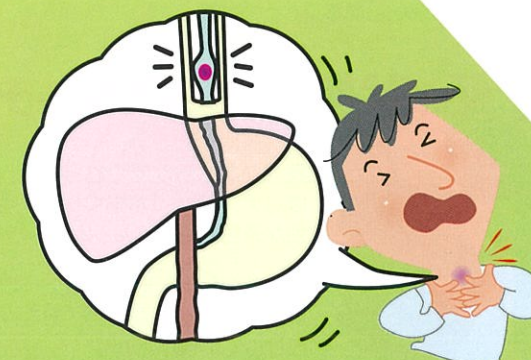


5 肝硬変になる

肝臓の炎症によって肝細胞の損傷と修復が繰り返され、肝臓が硬くなった状態です。著しく肝臓の機能が低下するだけでなく、腹水、黄疸、吐血などの症状もみられます。

6 食道静脈瘤破裂、肝臓がん

肝臓に血流障害が起こると門脈内部の圧力が高くなり、食道静脈瘤を形成することがあります。食道静脈瘤が破裂すると命の危険もあります。また、進行した肝硬変は、肝臓がんの原因になることもあります。

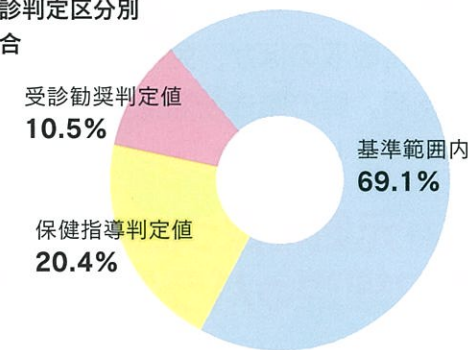


40歳以上の10人に3人が
肝機能検査で保健指導判定値超

健康保険組合連合会「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析（平成27年度）」によると、肝機能検査（AST、ALT、γ-GTのいずれか）で保健指導判定値を超えた人の割合は30.9%となりました。

なお、そのうち受診勧奨判定値超の割合は10.5%です。

●肝機能の健診判定区分別
該当者の割合



おなかスッキリ! “腸活”で キレイをつくる

食べ物の消化吸収のほか、免疫力や女性の美しさにもかかわる腸。腸の働きを活発にし、毎日を爽快に過ごしましょう!

腸を元気に保つには 腸内細菌のバランスが大切

女性の2人に1人が悩んでいるといわれる腸のトラブルが便秘です。理想は毎朝、便通があることですが、大切なのは頻度よりも、気持ちよく排泄できること。そこで意識したいのが“腸内環境”です。



3タイプに分かれる腸内細菌の種類と理想の割合

腸内フローラ 100種類、100兆個の腸内細菌が住んでいる

| | | |
|---|--|--|
| <p>健康に役立つ 善玉菌</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ピフィズス菌 ●乳酸菌など <p>2割</p> | <p>多いほうの味方 日和見菌</p> <ul style="list-style-type: none"> ●バクテロイデス ●連鎖球菌 など <p>7割</p> | <p>増えると不調を招く 悪玉菌</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ウェルシュ菌 ●大腸菌など <p>1割</p> |
|---|--|--|

乳糖やブドウ糖を分解・発酵させるピフィズス菌や乳酸菌は、腸内の消化吸収を助けるとともに、からだの健康維持にも役立つ。

腸内細菌のなかでもっとも数が多く、環境によって働きを変える。善玉菌が優勢な環境では善玉菌とともに健康を助ける働きをする。

たんぱく質を分解し、アンモニアなどの有害物質をつくり、腸内をアルカリ性にする。増殖すると腸トラブルを招く原因に。

健康な腸では、腸の免疫システムがきちんと働くため、病原菌やウイルスに対する抵抗力が高まります。同時に、過剰な免疫反応を抑え、花粉症などのアレルギーも予防します。

さらに、女性は大豆製品をとると、腸内細菌の働きによって女性ホルモンに似た働きをするエクオールがつけられるなど、美肌効果も期待できます。

腸がどのような状態にあるかは、便を見ることによってわかります。なめらかなバナナ状の便であれば、腸内細菌のバランスが整っているサインです。

便の状態で腸内環境をチェック!

| | | | |
|------------------|--|------------------|---|
| <p>快便</p> | <p>表面がなめらかでやわらかく、大きさはバナナ1本~1本半ぐらい。色は黄土色か茶色系で、スルッとすっきり出る。</p> | <p>便秘</p> | <p>ウサギの便のようにコロコロとした硬い状態。出すのに苦勞し、無理に力んで肛門を傷つけることも。においが非常に強い。</p> |
| | <p>やわらかい半固形状。スムーズに出て、排便後に残便感がなく、おなかがすっきりしている。</p> | | <p>バナナ状ではあるが、表面がデコボコしてコロコロの便が固まっている状態。色はこげ茶系で、においも強い。</p> |

腸を活発に働かせる5つの腸活ポイント

腸活1

食物繊維をとり、善玉菌を活性化

毎日の食材でとりたいのが、善玉菌のエサとなる食物繊維。野菜や果物、きのこ、海藻、穀物、いも類に多く含まれます。日本人の腸に住む善玉菌は穀物やいも類を好む傾向にあります。ごはんならお茶わん2杯程度を1日摂取量の目安にし、食物繊維がとくに多い大麦を白米に混ぜるなどの工夫をすするとより効果的です。



腸活2

善玉菌を増やす発酵食品をとる

発酵食品には、ピフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が多く含まれます。善玉菌は加齢によっても減少するので、毎日の食事とすることが大切です。ヨーグルトなら1日200g程度を目安に。みそや酒かす、納豆、漬物など、和食に使われる発酵食品は日本人の腸内細菌に合うといわれています。



腸活3

自律神経のバランスを整える

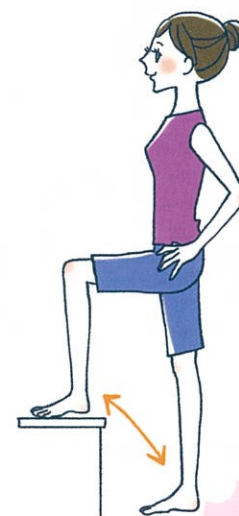
自律神経のうち、心身を穏やかにする副交感神経が優位になると腸の動きが活発になります。ぬるめのお湯にゆっくりつかるなど、自分なりのストレス解消法で心とからだの緊張をほぐすと副交感神経が働きやすくなります。自律神経を整えるためにも、早寝早起きの規則正しい生活を習慣づけることも大切です。



腸活4

適度な運動で腹筋を鍛える

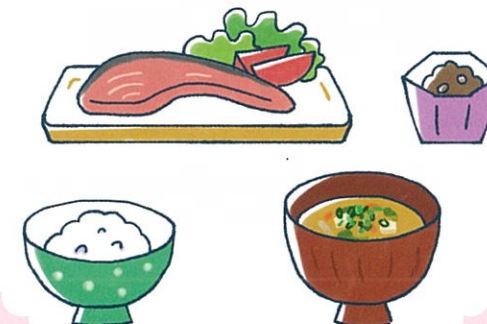
からだを動かすことで、腸のぜん動運動が活発になります。1日10~15分程度のウォーキングなど、毎日の生活に運動を取り入れましょう。また、腹筋がないと便を押し出す力が弱くなります。腹筋を鍛えるには「水平足踏み」が効果的。太ももが床と平行になる高さまで上げる水平足踏みを左右各40回くり返すことで、腹筋力がつきます。



腸活5

きちんと朝食をとる

朝食をとることも快便に導くポイント。胃に食べ物が入ると胃から大腸に信号が送られ、大腸のぜん動運動が起こり便通を促します。朝食に野菜など具だくさんのみそ汁をメインにすると、食物繊維と発酵食品を同時に手早くとることができるのでおすすめ。前夜のうちに準備し、朝は温めるだけしておくとう便利です。



高コレステロールさんの 食べテク

監修：管理栄養士 徳田泰子

「コレステロールが高い」というのは血液中にLDL（悪玉）コレステロールが増えすぎた状態。これを放置すると動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞などを発症する危険性が高まります。

LDLコレステロール値を下げる基本の食事は、コレステロールを増やす食品を食べすぎないこと。そして、内臓脂肪が増えるとメタボのリスクが高まり動脈硬化が進行しやすいため、エネルギーをとりすぎないことです。とはいえ、あれもダメ、これもダメでは長つづきしません。

そこで食べテク。食べていいもの、つまり、LDLコレステロールを減らす栄養素が豊富な魚、野菜や海藻、大豆製品を積極的にとりましょう。伝統的な和食はLDLコレステロールを減らす理想的な食事です。

「コレステロールを増やすものを
 食べすぎない」
 「エネルギーをとりすぎない」

+

LDLコレステロールを減らす

「魚」「野菜や海藻」「大豆製品」を
 積極的にとる



積極的にとりたいもの

■旬の魚や青魚

不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く、LDLコレステロールや中性脂肪が作られるのを抑える。

本マグロ、サバ、真鯛、ぶり、鮭、アジ、イワシ、カレイ、カツオなど



■大豆製品

植物性の脂質（植物性コレステロール）が多く、コレステロールの排出を促す。動脈硬化の予防に有効な食物繊維やイソフラボン、たんぱく質も豊富。

豆腐、納豆、味噌、厚揚げ、枝豆、おから、高野豆腐など



■野菜・海藻・きのこ

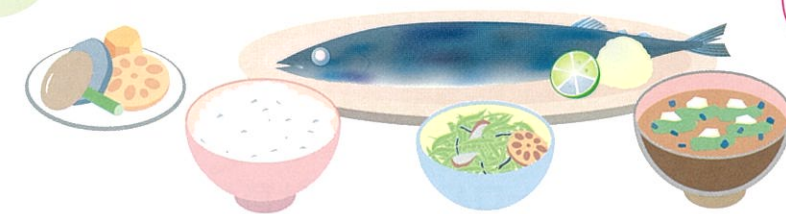
食物繊維が豊富で、コレステロールの排出を促したり、コレステロールの吸収を抑える。とくに水溶性食物繊維の多いものが効果的。

【野菜】ゴボウ、オクラ、春菊、西洋かぼちゃ、里芋、ブロッコリー など

【海藻】ワカメ、ひじき、昆布 など
 【きのこ】シタケ、なめこ など



魚料理を主菜にした一汁三菜の和食は
 LDLコレステロールを減らす理想的な食事



塩分の
 とりすぎに
 注意

食べすぎに注意したいもの

■飽和脂肪酸の多いもの

飽和脂肪酸はLDLコレステロールが作られるのを促す働きがある。

肉の脂身、ハム、ソーセージ、ベーコン、バター、マーガリンなど

肉類の代わりに魚や大豆製品、バターやマーガリンの代わりにオリーブ油を

■コレステロールの多いもの

食べすぎるとLDLコレステロールが増えやすい。

レバー、たらこなどの魚卵、生クリーム、マヨネーズなど

卵は1日に1個程度ならOK

■中性脂肪を増やすもの

メタボのリスクを高める。糖質や脂質の多いものに注意。

ごはんやパンなどの炭水化物、酒、菓子類、くだもの、揚げものなど

炭水化物でも玄米やライ麦パン、そばなどは、食物繊維が多いのでOK



「体幹」を鍛えて 疲れにくい体づくり

体幹とは胴体部分のこと。なかでも腹部の筋肉を鍛えると正しい姿勢が維持しやすく、肩や首、背中のこり、だるさなどが生じにくくなり、疲れにくくなります。腰痛予防やポッコリおなかの引き締めにも有効です。

ポイント

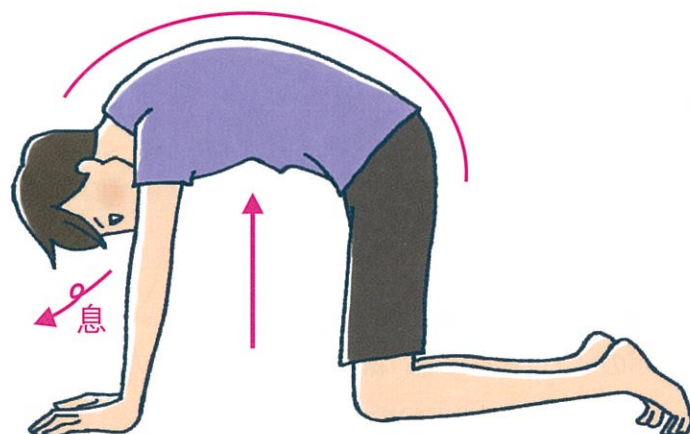
- 腰痛の人はムリをしない。
- 負荷が高いエクササイズなのでムリをせず、行う前と後に各自でストレッチを行う。

A ドローイン

腰痛の人はこれで体幹のインナーマッスルを強化してから **B・C** を行う。毎日行う。

- ①両手を肩幅、両ひざを腰幅に開いてよつんばいになる。4秒間で鼻から息を吸い、おなかを膨らませながら腰を意識的に反らせる。
- ②次の4秒間で口から息を吐き、背中を丸めておなかを思いっきりへこませる。再び鼻から息を吸いながら4秒間で①に戻る。

①②で8秒×20回

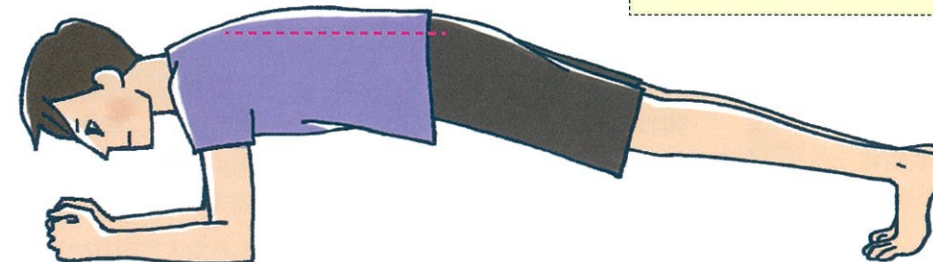


B プランク

正しいフォームでできる秒数からはじめ、徐々に秒数や回数を増やす。週2~3回を目安に。

- ①よつんばいになる。ひじを肩の真下に置き、両手をあわせて前腕で三角形をつくる。
- ②両ひじを床に押しつけて両ひざを浮かせ、おなかに力を入れて背筋をまっすぐにして、体を一直線に保つ。

10~30秒×5回



C ツイストクランチ

スローは10回で限界の負荷がベスト。スローが10回できるようになったらクイックも行う。週2~3回を目安に。

- ①あお向けになり、両ひざを立て、手は胸の前でクロスさせる。
- ②みぞおちを中心に、上体をひねりながら上げる。ひじを反対側のひざにつける意識で。
- ③肩と頭が床につく手前まで上体を下ろし、反対側も同様に行う。これで1回。②③をくり返す。



スロー

②③で8秒×10回

クイック

※クイックの動きは無理のない範囲で、できるだけ素早く
②③を素早く5回 → 5秒休み → ②③を素早く5回

みならえ!

タフなメンタル

●監修●
産業カウンセラー
上野 幹子

周囲のサポートがあるタフメンな人の特徴を知り、自分にない部分を取り入れて、ストレス社会を生き抜くタフなメンタルを育みましょう。

「周囲のサポートがある」から タフメン

抜群の「行動力」や「共感力」「素直さ」で、多くの人のサポートを得ていた龍馬



坂本 龍馬

幕末の志士。土佐の下級武士で脱藩した浪人でありながら、高い志を持ち、多くの師や同志、家族などの支持・支援によって、「薩長同盟」や「大政奉還」などに関わった。

周囲のサポートがある タフメンの人のポイントは…

- 考えるだけでなく行動し、人と関わる機会を積極的にもつ。
- 自分が知らないことやできないことを素直に認め、教を請うたり、助けを求めたりできる。
- いいと思えばだれの意見でも共感し、素直に取り入れる。
- 相手を信じて任せられる。

サポートはギブアンドテイクで、 自分からアプローチすることが大切

だれにでも得意・不得意があり、使える時間や人脈にも限りがあります。それを認め、周囲のサポートを得ることが、困難な状況をうまく乗り越え、タフに生きていくうえで不可欠です。

「サポートを受ける=他人の力を当てにすること」ではありません。相手を信じて任せ、うまくいくように自分も相手をサポートすることです。つまり、サポートはギブアンドテイク。この心づもりがないと相手は便利使いされると感じ、快くサポートしてくれません。

また、サポートを受けるためには、サポートして欲しい人を決め、「相談にのってもらえますか」「教えてもらえますか」と積極的にアプローチしていくことが大切。その熱意や思いが相手の心を動かすことにつながります。

サポートして欲しい人がわからない

必要なサポートが何か考える

サポートには、励ましの提供、解決に役立つ情報の提供、ものや行為の提供、肯定的な評価の提供がある。どれが必要か考えると、サポートして欲しい人がみえてくる。

アプローチするのがためられる

少しずつ関係を築いていく

人に頼ることや人づき合いが苦手でアプローチするのをためらってしまう人は、共通の話題や相手が興味を持つ情報の提供などから、少しずつ関係を築いていくとよい。

タフメン・エクササイズ

運動や呼吸法には心を整える効果があり、習慣にすることでタフなメンタルを育むことに役立ちます。勇気が出なかったり、人間関係に疲れて、周囲のサポートを得る一歩が踏み出せないときにも有効です。

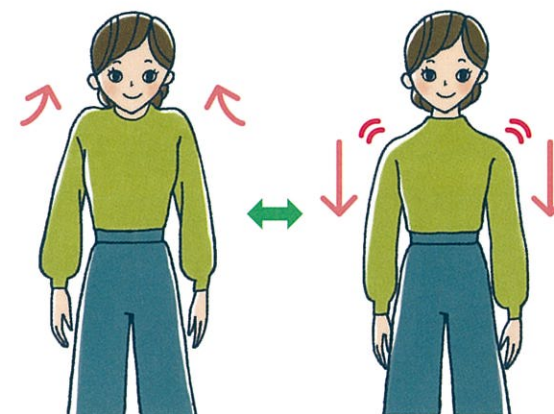
■ 肩の力を抜く

凝りやすい肩の筋肉をほぐし、力を抜く。筋肉の緊張がほぐれると心の緊張もほぐれ、心身がリラックスする。

- ① 両肩をギュッと持ち上げ、10秒保つ。呼吸は自然に。
- ② 肩の力を一気に抜いて脱力。これを数回繰り返す。

✓ポイント

- 脱力したとき、肩から腕、背中にかけて血流がよくなる感覚をしばらく味わう。



■ 腹を据える呼吸

下腹に力を集め、腹を据える状態にする。背筋が伸び、人前でも緊張しにくくなる。また、おなかから声が出るため、自分の声や言葉が相手に届きやすくなる。

- ① 椅子に座って背筋を伸ばす。両手を肩に乗せ、鼻から息を吸いながら胸を持ち上げるようにする。
- ② 鼻から息を吐きながら、おへそをのぞき込むように体を丸める。骨盤を後ろに倒し、お尻の穴を前方に向けるように意識する。8~10回繰り返す。

✓ポイント

- 呼吸は深くゆっくり行う。
- ②のとき骨盤を後ろに倒すことを意識する。

■ もたれかかるポーズ

他人に頭をゆだねるポーズ。人間関係であれこれ考えすぎ、疲れてしまった頭と心が休まり、人を信じる気持ちを取り戻せるようになる。

- ① 背中合わせで床に座り、あぐらをかき、両手は手のひらを上にしてひざに置く。相手へもたれかかり、肩や首の力を抜き、頭は左側に傾け、リラックスする。
- ② 相手の肩を枕代わりにして、首と頭をもたれかけて30秒~1分保つ。

✓ポイント

- 呼吸は鼻で自然に行う。
- 何も考えず、頭部を預ける心地よさを味わう。



マウンテンバイク クロスカントリー

1970年代のアメリカで誕生したといわれるマウンテンバイク。その種目にはいくつかありますが、五輪では唯一、クロスカントリー・オリンピック (XCO) が1996年のアトランタから正式競技となっています。



テクニックを駆使して、さまざまな走路を駆け抜けます!



アップダウンが多く、競技時間も長いので、スタミナが要求されるスポーツです



マウンテンバイクのクロスカントリーは、丘陵地帯に設けられた1周4km以上のコースを、出場選手が一斉にスタートし、決められた周回数[※]をどれだけ早く回ることができるかを競います。山岳や平坦な場所が多いコースなど、開催地によって特徴が異なるだけでなく、各コースには急坂や1台しか通れない狭い部分もあり、選手にはマウンテンバイク技術の総合力が求められます。

※周回数はコースによって異なり、競技時間（エリートカテゴリで1時間30分～1時間45分）にあわせて決定されます。