



## エアロビックの歴史

エアロビックの起源は、1967年(昭和42年)にアメリカのケネス・H・クーパー博士により提唱された運動処方理論「エアロビクス」を起源としています。

日本では、1980年代に入って紹介され、特に若い女性の間で、熱狂的に受け入れられました。

1984年(昭和59年)からは、競技会も開催されるようになりました。

その後、様々なプログラムが生まれ、競技スポーツとしてだけでなく、生涯できるスポーツとしての広がりも見せています。

エアロビックは、野球やサッカーなどのメジャースポーツに共通してみられる「競技力の向上」「楽しみ方の多様化」や「大衆化」「大規模化」が急速に進み、市民スポーツとしての基盤が整いつつあります。

## エアロビックとは

エアロビックは、リズムカルな体の動きを音楽にのせて“心と体”で楽しむ新しいスポーツです。

酸素をたくさん体に取り入れて、心臓や肺などの働きを高め、健康的な体づくりにも役立ちます。

子どもから高齢の方まで、1人でもグループでも楽しめます。動きを楽しむだけでなく、競技として競技会に出場することもできます。「エアロビック」という言葉は、文部科学省が定めたスポーツ種目の名前です。

体内に酸素を多量に取り入れることによって、心臓や肺の機能を高め、健康を増進させる運動法の総称。有酸素運動。

【エアロビクス】  
aerobics

