

## スポーツ知識

## 専門家に聞く

4

## 有酸素運動

浦安市総合体育館 指導員 柿崎 直宏

有酸素運動とはジョギング・ウォーキング・バイク（自転車）・水泳など、酸素を取り入れながら行う運動です。

そこで今回は、一番手軽に行える「ウォーキング法」についてご紹介します。

## ☆有酸素運動の効果

有酸素運動により心肺の機能が強化され、抹消の血液循環は改善し代謝もよくなることで、中性脂肪が下がり善玉コレステロール値(HDL-C)が上がってきます。また、高脂血症、高血圧、糖尿病などの危険因子の予防、治療効果のほか、ストレスを解消するといった効果もあります。もちろん、体脂肪を燃焼(身体を動かすエネルギーにすること)する「体脂肪率減効果」もあります!!

## ☆正しいウォーキング方法

- ・ **姿勢** 背筋と腰を伸ばして、顎を引きます。
  - ・ **目線** 10～15mくらい先を見るようにしましょう。足元を見ると猫背になります。
  - ・ **歩幅** 普段歩いている歩幅より少し広めで歩きます。ウォーキングの歩幅は身長×0.45といわれています。
  - ・ **着地** かかとから着地し、つま先で地面を蹴り出し、ペタペタと音が鳴らないようにスムーズに歩きましょう。
  - ・ **腕振り** 肘を90度くらいに曲げ、横に広がりすぎないように、体に沿って大きく平行に振りましょう。
  - ・ **服装** 冬は防寒、夏は暑さ対策をし、通気性や保温性のある動きやすい服装にしましょう。
- ※暑い日などの厚着(サウナスーツなど)は体脂肪燃焼の効率が悪くなってしまうので要注意!

## ☆効率良く脂肪を燃やすポイント

## ・運動の時間

運動の開始時は、簡単に分解されやすい血液中の脂肪、糖質(ブドウ糖)を使ってエネルギーを供給します。この脂肪をある程度使い切ってから、ようやく内臓脂肪や皮下脂肪を使いますので、運動時間が長ければ長いほど体脂肪が燃焼していくわけです。目安として20分以上は運動してください。(朝、昼、晩に各10分ずつ運動するのもいいでしょう)

- ・ **運動の頻度** 週に3～4日、行うことで脂肪を効果的に燃焼することができます。
- ・ **目標心拍数を求めよう!**

《計算式》  $\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times \text{運動強度}(\%) + \text{安静時心拍数} = \text{目標心拍数(拍/分)}$

※**運動強度** 日ごろ運動をされていない方は、40～60%、運動をしている方は60～70%を目安にして下さい。この計算式で算出された目標心拍数で運動を行うと、最も体脂肪が燃焼しやすくなります。

## ☆ウォーキングをする時間帯

- ・ 目を覚ましてすぐの運動は、心臓に強い負担をかける恐れがあります。起床後は少なくとも1時間は経過して、ストレッチを行ってから、ウォーキングをしましょう。
- ・ 空腹時や食後の運動も体に負担をかけてしまいます。空腹時は、何か甘いもの(果糖類)を摂り、食後は最低でも2時間経過してからウォーキングをしましょう。
- ・ 体内リズムによる理想的なウォーキングの時間帯は、午前10時頃、昼食前、午後3時頃とされていますが、この時間帯に拘らず自分の生活スタイル、環境に合わせて行ってください。

☆全く運動経験がない方が、いきなりジョギングを始めるのはお勧めできません。ジョギング環境がアスファルトの場合、脚や膝に負担がかかり、障害につながる恐れがあるので要注意です!

ウォーキングを行ううえで、重要な点は『絶対に無理をしないこと』です。無理をすれば体に必ず負担がかかりますので、自分の感覚で「楽である」または「やや楽である」を感じるペースで行いましょう。そして、体脂肪を燃焼しやすい体になるためには継続して行ってください。『継続は力なり』です!