

あなたのペースで スロージョギング & スローステップ



福岡大学病院 リハビリテーション部
健康運動指導士

まつ だ たく ろう
松田拓朗



福岡大学スポーツ科学部 教授
福岡大学身体活動研究所 所長

た なか ひろ あき
田中宏暁

表 体力アップで観察される身体の変化

- 安静時心拍数の減少
- 安静時収縮期血圧、拡張期血圧の低下
- HDLコレステロールの増加と
中性脂肪の減少
- 体脂肪の減少、内臓脂肪の減少
- 運動中における心拍数と血圧の減少
- 血中乳酸閾値の増加

など

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 9th edition, 2013. より一部引用・改変

④運動強度をリフレッシュ！

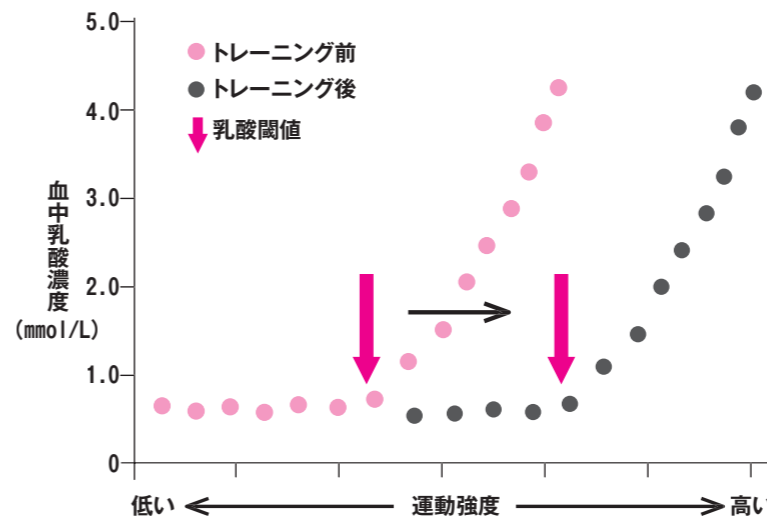


図 体力の変化

トレーニングを始めて体力が向上し、血液中の乳酸が急増し始める運動強度が以前よりも高くなっている。

この連載が始まって3カ月がたちました。この間、しっかりと運動に取り組まれてきた方は、そろそろ運動に慣れてきた頃ではないでしょうか？ 以前よりも長い時間や距離の運動ができるようになった方もいるかと思えます。

最近、指導している患者さんから「運動を始めた当初は、休憩を

挟みながら20分間ウォーキングするのが精いっぱいだったのに、今では60分間続けてスロージョギングができるようになりました！」「同じ時間で、以前よりも長い距離を走れるようになりました！」という声をよく聞くようになりました。このように「運動が楽に行えるようになった」という実感をお持ちの方は、体力(スタミナ)がアップしています。

「さかえ」2月号で紹介した運動強度判定方法の一つに、「乳酸閾値(いきさち)」がありました。乳酸閾値は安全で効果的な運動強度の判定基準であり、体力の指標でもあります。体力が向上すると、図のように乳酸閾値が変化します。これは、以前よりも強い強度で運動できるようになったということや、意図します。つまり、体力アップに伴い従来の運動強度は乳酸閾値以下の強度になるので、これまで通りの運動を楽に感じるようになるのです。「運動が楽に行えるようになった」というあなたの乳酸閾値も、図のような変化を遂げているでしょう。

その他の体力アップの判断材料として、表にあるような変化が現れた場合も、体力がアップしていることが考えられます。

●運動強度が不足？

体力がアップしたということは、従来通りの運動を続けている方々は運動の「強度」が不足している可能性が有ります！ 皆さんが最近行っている運動は、運動療法の原則(「さかえ」2月号参照)である「息が切れる一歩手前」の強度になっていきますか？ もう一度、運動強度を見直してみてください。もしかすると、今のあなたにとっては、強度が不足しているかもしれませんよ。これまで通りの運動が楽になったからといって、同じ強さで運動を続けていては、効果を十分に引き出せません。

では、どうしてもいいのではありませんか？ 答えは単純です！ 運動強度を以前よりも少し強くしてください。実は、運動の効果を引き出すためにはいくつかの基本的原理・原則が存在します。その中で特に運動の効果と関連が深い原

度を見直しましょう。

●運動強度をアップ！

では、どのくらい運動強度を強くすればよいのでしょうか？ まずは、0.5 METs (メッツ) のアップを目安にしましょう。ちなみに「METs」とは、さまざまな身体活動の強度を表す単位です。0.5 METsは、分速約10mの速度で行うスロージョギングに相当します。0.5 METsアップしてしばらく運動を続けていても楽に感じる場合は、さらに0.5 METsアップを試してください。

その他に、走るときのストライドを目安にする方法もあります。スロージョギング中の歩幅を、これまでより「0.5足分」広げ、それでも楽な場合はさらに0.5足分広げてみましょう。もちろん、スロージョギングの足運びのピッチは180bpm^{*}目安であることを忘れないようにしてください。「運動強度をこれ以上強くするのは厳しい」という方には、連続して行う運動時間を増やすという方法があります。まず、数分間(3

5分間)延長するところから始め、状態に合わせてさらに運動時間を延長していきます。数カ月・数年後には長時間動き続けることのできる体力が得られ、マラソン完走も実現可能な体力にアップしているでしょう！

運動強度を強くするときの注意点は、少しずつアップしていき、そのときの自分にとって「息が切れる一歩手前」の強さを探すことです。そして、新しい運動強度が体に負荷をかけすぎたかどうか確認することも、忘れずに！ あくまでも息切れする一歩手前で、笑顔で鼻歌が歌える運動強度を心掛きましょう！

くり返しになりますが、運動療法の効果を継続的に引き出すためには、定期的な運動強度を見直す必要があります。4月は、新しいことを始めるのうつつけのシーズンです。「楽に運動が行えるようになった！」という方は、今までより少し強度をアップして、新たな運動強度で再スタートしましょう！