

運動再開

皆様、身体が冬状態ではありませんか？ 私、冬状態です。

アスリートにとっては、シーズン・オフの休養、コンディショニングは大変重要で、そしてシーズン・オフならではの課題に取り組むのが当たり前です。我々一般人は、できる事ならば毎日軽い運動をする、週に2回ほどトレーニングをするというのが理想かと思います。

それがなかなか難しいのが現実です。特に冬、冬明けは、あえて意識して運動に取り組む事が大切です。

季節も冬が明けようとしています。新型コロナウイルス感染症の流行で、何か日常生活も冬っぽくありませんでしたか？ 多くの方の行動半径が狭くなったのではないのでしょうか。これまでよく行っていたところに行かなくなり、レジャー、スポーツの機会も減ったのではないのでしょうか？ そろそろ、運動は戻していきたいでしょう。

ブランク後の運動に大切なのは、『とにかく軽く』と『準備運動を丁寧に』の2点かと思います。丁寧なストレッチ運動をしてのウォーキングは最高です。通勤も良い運動となっている場合も多いのですが、テレワークが浸透し、その分の運動を取り返すには、強い意志が必要です。通勤が運動になっていないと自覚する方、車通勤の方は、とにかく歩きましょう。生活習慣病のコントロールには、ゆっくり痩せることはとても重要です。

色々なダイエット法が出ていますが、体重の10%の減量に費やす期間が短い方法ほどリバウンド率が高い事も知られています。急なダイエットは様々な臓器にとって負担となります。ほとんど害がなく、時間をかけて痩せられるのが運動で、脂肪燃焼に有効なのは、1回の有酸素運動に時間を使うものです。つまり歩くのが一番です。長時間走れる方を除いて、走るよりも歩く方が有効です。体重コントロールの理想は、1か月で1キロの減量かと思います。

ウォーキングで計算してみましょう。歩き方にもよりますが、通勤で歩く速さをイメージして計算すると、ウォーキングの消費カロリーは、おおよそ、体重(kg)×距離(km)*で計算できます。一般的には30分の早歩きで約3km歩けます。体重60kgとすると、60×3で約180キロカロリーの消費です。30日歩くと、180×30で5400キロカロリーとなります。

脂肪にすると600グラムくらいです。身体の脂肪を有酸素運動で消費すると、脂肪組織の水分も減りますので、1kg～1.3kgのダイエット効果になります。肥満傾向の方は、これで今年中に10kgのダイエットも夢ではありません。

以前は運動をされていた方、初めだけ“軽く”始めていただければ、ブランクがあっても筋肉は以前の情報を予想以上に長く記憶していることがわかってきました。何か嬉しい発見です。

また、これまでほとんど運動をしてこなかった方も、軽い運動の開始が今後の健康、豊かな人生に大いに役立つはずです。

さあ、歩きましょう!!



* 体重減量を目的とする場合の消費カロリーの計算式は、「(身体活動のメッツ-1メッツ)×運動時間×体重(厚生労働省:運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書)」ですが、ここではわかりやすくおおよその値を出す計算式を示しています。