

運動を楽しみ、心地よい汗をかこう

その1～安全で効果的な運動とは



武蔵丘短期大学 健康生活科

健康・体育専攻

講師 文谷 知明

近年、日本人の身体活動量（運動量）は低下しつつある一方、食事によるエネルギー摂取量は相対的に過剰傾向にあります。そのため、肥満症や高血圧症、高脂血症などの成人病の増加が懸念されています。

このような背景のもと「運動で成人病の克服を」と考えている人は少なくないと思います。では、どのような運動が成人病予防に有効なのでしょう。また、その運動をどのくらいの強さ（速さ）で、どのくらいの時間、週に何日くらい行えばよいのでしょうか。今回はこれらの点について、参加者の方々と共に考えてみたいと思います。

安全に運動を行うためには、至適な運動の強さを導き出すことが最も大切です。運動の強さを知る方法には次のようなものがあります。①自覚症状、②他覚症状、③心拍数（脈拍数）、④血圧などです。実習では、主観的な自覚症状と客観的な心拍数（脈拍数）を調査・測定し、個人に合った至適運動強度をみつけたいと思っています。

ところで、「ニコニコペース」という言葉があります。ニコニコしながらまた友達と楽しく会話しながら運動が続けられるペースのことです。これは、心肺持久性最大能力（最大酸素摂取量）のおよそ50%の運動強度と考えられており、至適運動強度の一つとされています。なじみやすい言葉ですので、この機会に是非、「ニコニコペース」という言葉とこのペースで運動した時の心拍数（脈拍数）、さらにその時の自覚症状を覚えていただければと思っています。

「運動を楽しみ、心地よい汗をかこう」と題したその1では、緩歩、速歩、ジョギングといった基礎的運動に加え、軽快な音楽に合わせて身体を動かすエアロビックダンスも体験していただくように計画しております。自分の体力、体調と相談しながら楽しく身体を動かし、心地よい汗をかいてみましょう。また実践した運動でどのくらいのエネルギーを消費しているのか、カロリー計を用いて調査することも予定しています。運動で消費するエネルギーが、食物（食品）のどのくらいの量に相当しているのか、最後に雑談をしながら、ほんの少しだけ考えてみることにしましょう。