

2. 姿勢に気を付ける

歩く姿勢に気を付けることで、運動強度が高まりエネルギーの消費もアップします。良い姿勢で、背筋を伸ばして前を見ることでお腹と背中の筋肉が使われます。また、重心の位置が正しくなり歩幅を広く歩けるようになります。また、腕をふることで血液循環が良くなり、腕から背中の筋肉が使われ、背中にある褐色脂肪細胞と呼ばれる脂肪燃焼に関連する場所が刺激をうけます。(図2)

実際に武道館・温水プール「スター」のランニングコースを脈拍のモニターをつけて10分間歩き、エネルギー消費を調べてみました。意識せず、エネルギー消費で歩いた場合は25kcalの普段通り、悪い姿勢で歩いた場合は52kcalのエネルギー消費でしたが、教えてもらった姿勢を意識して歩幅を広めると52kcalの消費にアップし、さらに姿勢を意識し、速めのペースで歩くと78kcalの消費でした。(表1)

1kgの脂肪を燃焼させるためには、現状よりも7000kcalの消費が必要です。そのため、意識をして10分歩くと135日(約4か月半)、速歩きを取り入れると90日(約3か月)で1kg減るようになります。運動効果を高めるために、良い姿勢で歩くことを意識してみよう。

3. 歩いた後にはクールダウン

歩いた後の体の疲れをとるためにはクールダウンが大切です。痛みや疲れが残ると、また運動をしようという気持ちになれないものです。脂肪を落とすためには少しずつでも続けることが大切です。クールダウンで体のすみずみに残された老廃物の処理をスムーズにする手助けをし、筋肉の疲労を回復させて次の日に疲れを残さないようにすることで、運動の継続につながります。家に入ってくるまでできるクールダウンを紹介します。(図3)

- ①**太もも(後側)**：膝を軽く曲げて、腕をのばし、つま先をつかむように体を倒します。
- ②**股関節**：背中をのびた状態で股関節から前に倒します。
- ③**おしり・背中**：片方の膝を曲げて反対側の腕をかけて体をひねります。
- ④**太もも(前側)**：横になり、膝を曲げて足首をつかみます。
- ⑤**足全体**：足を投げ出して楽にし、小さく左右にブラブラ振ります。

スターではウォーキングの指導に限らず、個々の体の状態にあわせたパーソナルトレーニングや運動教室等、さまざまな運動指導が受けられます。暖かくなり、体を動かしやすい季節になります。外でのウォーキングや運動施設を活用し、意識をして体を動かす機会をつくりましょう。

図2



表1

	1周歩数 (平均)	脈拍 (平均)	消費 エネルギー
悪い姿勢	180歩	90	25kcal
良い姿勢	130歩	120	52kcal
良い姿勢(速歩き)	130歩	154	78kcal

図3



暖かくなる季節。道路の状況も良くなり、冬にため込んだ脂肪を落とすために取り組みやすいのがウォーキングです。健康でメタボを指摘された方に話をうかがうと「歩くようにしてみました」と改善にむけてウォーキングに取り組まれている方もいます。佐呂間町健康栄養基礎調査(H23年度実施)では、肥満の割合は男性が約4割、女性が約2割と全国調査と比較しても高い割合でしたが、健康運動に取り組んでいる方は男性が約1割、女性が約2割と少ない状況です。ウォーキングを続けると様々な効果がありますが、今回はメタボの予防・改善をポイントにウォーキングの効果をお伝えします。

内臓脂肪をへらす

メタボ、とは内臓脂肪型肥満と高血糖、血圧高値、脂質異常(高脂血)といった生活習慣病の危険因子をあわせ持っている状態のことです。内臓脂肪が過剰に蓄積すると、脂肪からでる物質によって血圧を高くしたり、インスリンの働きが邪魔されて血糖が高く なったりして動脈硬化をすめ、放っておくと心臓病や脳卒中など命に関わる重篤な病気につながります。

ウォーキングは有酸素運動で、取り組みやすく続けられやすい運動であり、脂肪を減らすためにも効果的な運動です。

ウォーキング、の効果を高める

脂肪を減らすためには、小分けでも良いので運動の総量を確保し、消費エネルギーを増やすことが大切です。そのためには、通勤や買い物など普段の生活のなかで「歩く」機会を増やしていくことも効果があります。さらに、姿勢や歩く速さなどに気をつけ、意識的にウォーキングに取り組むことでより効果が高まります。

実際に運動指導士に指導を受け、効果的なウォーキングを体験してみました。

1. 歩く前にウォーミングアップ

ケガを予防し、脂肪の燃焼を高めるためにも、ウォーキング前にウォーミングアップをし、筋肉を柔らかくしておくことが大切です。(図1)

- ①**ふくらはぎ**：足を前後に開き、つま先はまっすぐにし、後ろの足のかかととはつけたまま、前に体重をかけて後ろの足をのばします。
 - ②**太もも(前側)**：壁に手をつけて安定させ、反対の手で足首をもちます。足首をもてない場合は足首にタオルをかけるとよいでしょう。
 - ③**太もも(内側)**：つま先は少し外向きにし、肩を中に入れるようにしながら、膝を広げます。
 - ④**背中**：手を組んで、頭を下げて大きなボールを抱えるように背中を丸めて腕を水平にのばします。
 - ⑤**胸・肩**：背中の後ろで手を組んでのばし、胸を開きます
- ※ストレッチの際の注意点
- ・痛みをつげずに、10〜20秒ゆっくりとのばす。
 - ・痛みがでる前の気持ちのいいところで。
 - ・息を止めず、ゆっくりと呼吸をする。

図1

