



冬こそ！楽しく運動！！

平

成28年度における健診受診者の問診票の集計では「1回30分以上の運動習慣なし」の方は男性71%、女性78%で全国と比べると1・2倍程割合が高く、佐呂間町の皆さんの運動不足が課題となっています。

特に冬は寒さや転倒の心配から運動する機会が減ってしまう傾向にあります。しかし、「運動のためにスノーシューを始めてみました」という話を聞き、実際に歩いている場所に連れて行ってもらう、冬ならではの運動として注目されている「スノーシュー」を体験してみました。

スノーシューってどんなもの？

雪の上を歩く道具として、昔から「かんじき」がありますが、スノーシューはかんじきよりも一回り大きく、簡単に靴と固定でき、かかとが上がり歩きやすくなっているのが特徴です。ハイキング用から本格的な登山用まで用途によって種類も様々あります。



スノーシューの楽しさ

体験をする前は「寒い中、雪の上を歩いてつらいだけでは」という気持ちがありましたが、実際に体験してみるとそんなふうに思っていたことが恥ずかしいほど、楽しく、子供のようにしゃべっていました。

●開放感を味わえる

誰も歩いていない真っ白な雪原の中を自由に歩く開放感があります。また、足跡から歩いた距離を目で見て確認でき「頑張った」と実感できます。

●冬ならではの自然の表情がみられる

歩いているそばに動物の足跡や雪を掘って草を食べた跡などを発見します。足跡からシカかな、野ウサギかなと想像し、動物の存在を身近に感じることで改めて自然の中で共存していることを実感します。

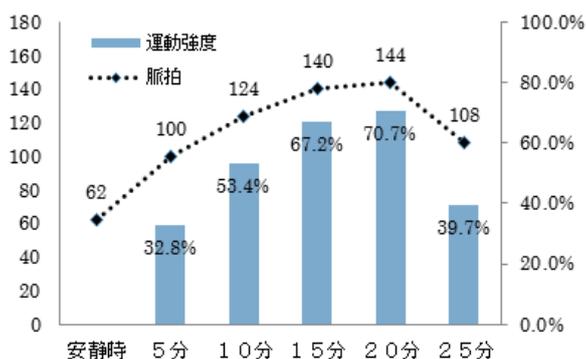
また、樹氷や雪の結晶、凍った空気中の水分がキラキラと輝いて、雪山から眺める景色は普段の見慣れた景色とは違い感動します。特に体験をした日は湖の奥に流水が見えて青い空が広がっている佐呂間ならではの景色を見ることができました。

●童心にかえる

雪山を昇った後は最後のお楽し

運動時の脈拍変化と運動強度

【図1】



【表1】

運動強度	効果
～59%	ウォーミングアップ
60～69%	脂肪燃焼・体重減量
70～79%	持久力向上
80～89%	筋力・基礎代謝量向上
90%以上	瞬発力・運動能力向上

歩きやすさや運動量も変わるため自身で運動負荷を調整できます。また、浮力がかかり膝への負担は軽減されますが、深雪を歩く際には足を持ち上げるため太ももの前後や股関節周りの筋肉を使って歩くことになりま

す。通常の歩行では

運動効果を確認するため、夏季にウォーキングで歩いている方も多い河川敷をスノーシューで歩いてみました。約1kmの距離を25分かけて歩き、脈

スノーシューの運動効果

「楽しい」「気持ちいい」と感じるものが継続へのモチベーションにもつながります。体験後はスノーシューの楽しさに魅せられて「またやりたい」という気持ちになりました。

拍の変化を測定し、最大心拍数の推計値(220から年齢を引いた値)と安静時心拍数から運動強度を調べました。深雪の中をスタートから5分は少しゆっくりと歩き、慣れてきたところでペースを保ち黙々と歩きました。スノーシューは平地の普通歩行の2倍以上の運動強度という研究データもあるように、脂肪燃焼・持久力向上レベルの運動強度で、軽く汗もかきました。【図1・表1】

20分歩いた後にコーヒープレイクを入れて少しおしゃべりした後一度歩いて圧雪した跡を5分歩きました。スノーシューは深雪や圧雪・湿雪等の雪の密度で運動量が変わるという研究データもあるように、圧雪は歩きやすく運動強度はウォーミングアップレベルになっています。歩くペースだけでなく、雪の状態

●実施時のポイント

歩いていると熱くなり汗もかくため水分補給は欠かせません。休憩中にその汗が冷えると寒く感じることもあるため、速乾性のあるものを着用する、重ね着をして体温調整をする等の工夫も必要です。

使われにくい筋肉も使い、下半身の筋力の低下予防としても効果的と感じました。

誰でも履いてすぐに楽しめるスノーシューですが、初めての際には経験者と一緒に実施しコツを教えてもらえると無理なく安全に行えます。都会の人のようにわざわざ出かけなくても、佐呂間にはスノーシューに適した場所がたくさんあり、自身の畑や近くの裏山などで気軽にできます。また、すぐ近くに佐呂間ならではの絶景を楽しめる場所もあります。

スノーシューだけでなく冬でも体を動かす方法は色々あります。「冬だからしょうがない」ではなく、脂肪をため込みやすい「冬だからこそ運動」という気持ちでぜひ体を動かしてみましょ。

