

★ 運動指導だより Vol.3 ★



「歩いてください」
そう簡単に言われても・・・

『先生から「歩け!歩け!」と言われて
歩いているけど、なかなか痩せないし、
効果があるのかないのかはつきりしない』

努力不足なんだろうか?
歩く量が足りないのだろうか?
悩んだり、歩くのをやめてしまう人が
いるかもしれません。

人間の体は限られてエネルギーを出来る限り節約する仕組みが備わっていますから運動の効果を実感できるようになるのは簡単な事ではありません。

天皇陛下が御所の中を皇后陛下と一緒にゆっくりジョギングされているニュースが放送されました。毎朝1kmの散策の途中の3箇所合計300mほどゆっくりスロージョギングをされているそうです。

ウォーキングの場合、エネルギー消費量は時速6kmくらいまでは緩やかに上昇しますが、それを超えると急激に上昇します。ジョギングの場合、速度に応じてほぼ一定の割合でエネルギー消費量は増加していきます。時速8kmくらいでウォーキングとジョギングのエネルギー消費量は同じ程度になります。興味深いのは歩くのと同じ時速4km～5km程度のスピードでゆっくりジョギングした時のエネルギー消費量が大きくなっている点です。歩くようなスピードでゆっくりスロージョギングを取り入れてみてはどうでしょうか。

