

# ウォーキングブレイク

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 理学療法士 奥田 朋樹

## ■あなたの「体」はどうですか？

先日、運動についての本で面白い表現がありました。その本では、普段から運動していない人のことを「軽自動車に重い荷物を詰め込んだ状態」と書いてありました。説明すると、運動していない人の筋肉量は、20歳前後をピークに年に約1%ずつ低下するといわれています。そのため、若いころは「スポーツカー」だった人も筋肉量が低下し「軽自動車」になってしまいます。また、逆に増えやすいのが脂肪です。「脂肪」という重い荷物を沢山積んでいては思うように動けません。「運動はきついから嫌だ!!」といいますが、私は「軽自動車に重い荷物を詰め込んだ状態」で生活する方がきついような気がします。それに、そんな車だとすぐに故障しそうじゃないですか？どうせなら、スムーズに動く丈夫で健康的な体にしませんか？

## ■「散歩感覚」では効果が低い！

普段運動していない方にとって「散歩」は運動習慣の入口として適しています。ただ、散歩は運動強度が低く、ダイエットや体力を高める目的には適していません。運動効果を得るためには「散歩」からスポーツという感覚の

「ウォーキング」に発展させる必要があります。

## ■「姿勢・歩幅」の設定

すでに「歩いているよ!!」という方の中には、猫背で下を向いてちょこまかと楽なスピードで歩いている人はいませんか？そのような歩行では十分な効果は得られません。ウォーキングにはポイントがあります。一つ目は「姿勢」です。「軽く胸を張って前を向く」ことを意識して歩いてください。二つ目は「歩幅」です。いつもよりも少し大きな歩幅（目安は身長45～50%）を意識し、後ろ足で地面を蹴るように歩いてください。ただ、この二点を急に強く意識して歩くのは、体の一部への過剰な疲労や怪我の原因になることがあります。まずは楽な姿勢で歩き、長く歩けるようになったら少しずつ意識してください。そうすることで、今まで使えていなかった筋肉や関節が働き、運動の効果が高まります。

## ■「運動強度」の考え方

ダイエット、筋力や体力の強化を目的とするならば運動強度を上げることが必要不可欠です。強度の調整において「距離・時間・歩数」を参考にする

方が多いですが、ただ歩くだけの千歩と心拍数が十分に上がった千歩とは効果が全く違います。また、運動する習慣がない人は低い強度でも「きつい!!」と感じやすいです。そのため、強度の指標としては客観的に判断することができると心拍数を目安にすることをお勧めします。

## ■そして実践へ

本日お話ししたポイントを参考に、スムーズに動く丈夫で健康的な体を目指して運動に取り組んでみてください。そして最終的には、「散歩」を卒業して「ウォーキング」界のアスリートを目指しましょう。

安静時心拍数：安静にしている時の1分間の心拍数  
 最大心拍数：1分間で心臓が最も多く動いた時の心拍数  
 220-年齢で求める。  
 目標心拍数：どのくらいの運動強度なのか心拍数で把握することができる。

$$\text{目標心拍数} = (\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) \times \text{運動強度} + \text{安静時心拍数}$$

↓  
60%なら0.6となる

例えば、50歳の方で運動強度60%の運動がしたい場合。  
 安静時心拍数が65回だとすると、最大心拍数は  $220 - 50$  で  $170$  回となる。  
 目標心拍数が  $(170 - 65) \times 0.6 + 65 = 128$  回となり、  
 その程度の心拍数が60%程度の運動強度だといえる。  
 ※心肺系の疾患、その他の持病をお持ちの方は、無理せず医師へご相談ください。

80～90%	高い持久力が目標
60～80%	持久力向上と脂肪燃焼が目標
50～60%	リカバリーや有酸素運動の慣れが目標

