

講演Ⅱ 「今日から出来る簡単エクササイズ －運動の“つよさ”を考えよう－」

講師 立命館大学 スポーツ健康科学部
教授 田畑 泉先生



○エクササイズガイド
2006

厚生労働省は私たちが何気なく使っている運動を、「エクササイズガイド2006」で次のように分類した。

- ① 身体活動・・・骨格筋の収縮を伴い安静時よりも多くのエネルギー活動を伴う身体の状態、次の運動と生活活動を合わせたものを言う。
- ② 運動・・・体力の維持・向上等を目的として計画的、意図的に実施する身体活動
- ③ 生活活動・・・身体活動の内、“運動”ではないもので日常生活における労働、家事、通勤・通学、趣味等で行う身体活動

生活習慣病の予防、特に糖尿病にならない体質を作るためには、食事と運動が大事であることは周知のことであるが、“運動”という構えてしまっ、なかなかできないと思われてしまう。アメリカのペンシルバニア州の大学で行った研究によると、Ⅱ型糖尿病になる可能性は、庭仕事や掃除を増やすだけで、低くなるという報告がある。日本でも大阪ガスの社員を調査したところ、全く運動をしない人より週に1回運動をする人は、糖尿病になる確率が25%も減っていた。近年、日本人の寿命は延びているが、自立した生活を送ることができる「健康寿命」を延ばすことが大切で、無理なく運動量を増やす必要があるが、それにはエクササイズガイドを活用させたい。

「エクササイズガイド2006」では、週に23エクササイズ、そのうち4エクササイズは活発な運動をと提唱している。エクササイズとは、メッツ（身体活動などの強度）×時間のことで、メッツは安静にしているときの何倍のエネルギーを消費するかを示している。普通に歩くのを3メッツ、早歩き（シャカシャカ歩き）を4メッツ、ジョギングを6メッツと、これを目安にすると良い。3メッツより少し高い動きが4メッツ、かなり高い動きが6メッツを基準に考えると、整理しやすい。

運動でも生活活動でも、生活習慣病の予防効果は同じであり、また従来、1時間以上の継続した運動を、と言われてきたが、予防の観点か

らは1時間を継続して歩いても、10分間を6回歩いても効果は変わらない。まずは、1週間のチェック表を自分で埋めてもらうことが、不足を自覚し、少し意識して身体活動を増やすということに繋がる。

○貯筋運動

筋力の低い人は死亡率が高いという報告があるが、筋肉を増やすためには少し負荷のかかる運動が必要となる。また、内臓脂肪を減少させるためには、週当たり10エクササイズの運動が要るといわれている。早歩き（シャカシャカ歩き）30分で2エクササイズ、これを週5回すれば10エクササイズとなる。

簡単に筋肉を増やす運動として、鹿屋体育大学の福永学長が提案している貯筋運動があるのでお勧めする。これは、健康体力づくり事業財団のHPにて動画で見ることができるが、その中で単純な太ももを上げるだけの動作もスピードを2倍に上げることで、かなりの負荷を筋肉にかけることができる。

また逆に、スロトレといわれるものもあり、例えばスクワットも、動作をゆっくりすることで、筋肉への酸素供給がうまくいかなくなり、血流が止まった状態で運動することとなるので、筋肉を太くすることができる。

○Tabata Protocol

特別に筋肉をつけたいと願う人や、トップアスリートが取り入れているトレーニング法で、20秒間激しく運動し、10秒間休むことを繰り返す4分間だけのトレーニング方法である。科学的根拠に基づいたものであることと、時間が短くても良いことから欧米でとても人気が出ている。実際に行っている姿はyou tubeで様々に、見ることができる。

以上のように、一口に“運動”といっても、いろいろあることを知り、一人一人の目的に合った“簡単エクササイズ”を見つけてもらいたい。

「エクササイズ」については、栄養士は苦手意識を持ちがちだが、改めて基本の考え方、設定の意味を知ること、指導も分かりやすくなり、行動に繋げてもらえることになると感じた。「シャカシャカ歩く」という言葉は、音感から動作を実感できるので、伝わりやすいと思った。
(文責 地域活動 Y.M)