

# アスパークだより

No.467 11月1日 村岡祥来

皆さん、こんにちは！

今回のアスパークだよりは、「ウォーキングとランニング」についてです。

ウォーキングとランニングは、どちらも「有酸素運動」です。

有酸素運動は主に酸素を取り込み、体内の脂肪などを燃焼させることによって必要なエネルギーを調達します。

## 【脂肪を燃やすには？】

ダイエットにおいては、どれだけ多くのエネルギー（＝カロリー）を消費して脂肪をたくさん燃やせるかが気になると思います。

その消費カロリーは、「運動の強さと時間の掛け算」によって決まります。

つまり、消費カロリーを増やすには

1. できるだけ強度の高い運動を行う。
2. できるだけ長時間運動を行う。

という2つの方法が考えられます。

## 【同じ時間ならランニングの方が効果的】

### ●ウォーキング

- ・運動強度は低いが、その分長時間続けることができる。

### ●ランニング

- ・運動強度は高いが、ウォーキングよりキツイので、同じ時間続けられるかどうかはその人の体力次第。
- ・ランニングの運動の強さはウォーキングの約1.5～2倍程度（スピードにもよる）。1時間のウォーキングと30～40分間のランニングがほぼ同カロリーを消費することになる。

なので、まったく同じ時間運動する場合はランニングのほうが早く痩せられるということになります。



## 【ランニングが向かない人】

ランニングのほうが運動強度の高い運動なので、それをこなせるだけの体力がないとウォーキングと同じ時間行うことは難しく、続かなくなってしまう可能性もあります。自分が続けられる運動の強さやタイミングを見つけて習慣的に継続することが効率よく痩せるコツと言えるでしょう。

## 【ウォーキングの利点】

ウォーキングは誰でも、手軽にできます。幼児期から高齢期まで、生涯を通じてできる運動です。健康づくりにも最適で、生活習慣病予防や骨粗しょう症予防、ストレス解消などの効果もあります。運動の強度は自身で設定できるため、年齢や体調に合わせて無理なくできるのも特徴です。

## 【ランニングの利点】

ウォーキング（＝歩く）とランニング（＝走る）との違いは、空中に浮いている時間があるかないかの違いになります。

言い換えれば、ランニングは片足ジャンプを連続して行う運動ということになります。ジャンプの着地&キックで主に使われるのが、ふくらはぎや太ももの筋肉です。

ランニングをしていてよく疑問に思われるのが、走ると足が太くなるという心配が付きものですが、ランニングに慣れていないうちはそれらの筋肉にとって筋トレの要素が含まれてくるので、太くなる可能性がないわけではありません。

ただ、有酸素運動を継続していくと筋肉も慣れ、筋トレとしての要素は減ってくるので、むしろ細くなっていくと言えるでしょう。

## ★まとめ★

- ・ウォーキングとランニングは、どちらも脂肪を燃やす有酸素運動。
- ・運動強度の強いランニングのほうが同じ運動時間での消費カロリーは大きくなる。
- ・体力がない人はウォーキングから習慣化することが大切です。



参照：ウォーキングとランニング、ダイエットに効果的なのはどっち？