

アスパークだより

No.4365 五月一日発行 遠藤翼

みなさんこんにちは！

5月に入り、暖かくなってきて、徐々に夏に向けてダイエットする方もいらっしゃると思いますがダイエットに効果的とされる有酸素運動。実は頑張りすぎても、楽すぎても効果が出にくいのです。効果が出やすい運動強度は「ちょっときつい」がポイントです。

有酸素運動は主なエネルギー源として脂肪の利用比率が大きいのが特徴で、比較的筋肉への負荷が弱く、長時間リズムカルに動き続けられる運動です。

短時間に筋肉への強い負荷を必要とする無酸素運動では主なエネルギー源が糖分となり、脂肪を必要としません。そのため脂肪燃焼・ダイエットを目的とするときの運動は有酸素運動を取り入れることが必要です。

1回だけでは効果が現れませんが、定期的な有酸素運動の継続により体脂肪の減少に効果があるほか、LDL コレステロールの減少・心肺機能改善・骨粗鬆症予防も期待できます。

運動強度が強くなればなるほど体内での糖質利用が高まり、長く動き続けることが難しくなります。体脂肪を効率的に燃焼させるには、自分にとっての有酸素運動レベルになる適切な強度・時間を設定することがポイントです。

まずは自分の最大心拍数を知りましょう！

人間が1分間に発揮することのできる心拍数を「最大心拍数」と呼びます。

おおよその値は「 $220 - \text{年齢}$ 」で求めることができます。

最大心拍数は加齢とともに少なくなる傾向があります。

ダイエットにはファットバーンゾーンがあります！

運動時の脈拍が最大心拍数の何%にあたるかで運動強度を推測することができます。

脂肪燃焼が効率的に行われる範囲（ファットバーンゾーン）は「ちょっときつい」と感じる「 $\text{最大心拍数} \times 40 \sim 60\%$ 」が望ましいとされています。

これ以上の脈拍で行うと無酸素運動となり、エネルギー源は糖分が優先され脂肪が燃えにくくなります。

逆に低すぎれば脂肪が燃えるのにとっても時間がかかり非効率になるといえます。

裏面へ

心拍数を継続測定し、運動強度を保とう

同じ運動をしても疲労が人それぞれ違うように、心拍数も異なります。疲労がたまれば安静時心拍数も通常より上がる場合があります。心拍数を継続して測定しておくことで、体力向上・疲労蓄積などを把握し、適切な運動強度を導き出すことができます。

脂肪が燃焼しやすい範囲で動き続けることは運動経験者にとっては効率の良い反面、運動を始めたばかりの初心者にとっては、さほど心拍数が上がっていかなくともきつさを強く感じるかもしれません。ファットバーンゾーンにとらわれるあまり、運動を続けることをつらく感じたり、消極的になってしまってもったいないですね。

慣れるまでは強度にとらわれず、運動を定期的に続けることをおすすめします。

続けていると同じ運動レベルであっても運動後の心拍数が下がってきたり、自覚する疲労が減ってきたことが感じられるはずです。運動する時間も無理なく増やすことができますでしょう。

続けられる運動で脂肪燃焼

減量のためには1回20分以上の運動継続が必要との説がこれまでありましたが、最近の研究では1日の総運動時間によって減量効果が得られることがわかってきました。

例えば30分1回・15分×2回・10分×3回でも同じ運動種目であればその効果は同じとされています。

決して無理をする必要はありません。安全かつ適切な負荷をかけながら定期的に続けられるものを選んでみましょう。

有酸素運動の前に筋トレをプラス

筋肉の量はそのまま、さらに脂肪を絞り落としたいというときは有酸素運動の前に筋トレを行いましょう。

筋トレを行うと分泌される成長ホルモンには脂肪細胞中のホルモン感受性リパーゼという酵素を刺激し脂肪の分解を促す働きがあります。同時に血糖値を上げることで血液中に放出した遊離脂肪酸を燃焼します。

筋トレ終了後はなるべく間を開けずに有酸素運動に移りましょう。筋トレ直後の成長ホルモンが十分分泌されている時間帯に有酸素運動を加えることは、成長ホルモンによる脂肪燃焼と同時進行となり、脂肪燃焼効率を高めるのにとっても効果的といえます。

参照 心拍数を意識した有酸素運動で、効率よく脂肪燃焼