

★ アスパークだより ★

H27年9月15日発行
NO.357 大湊 望

ジョギングクイズ～

①以下の中で、ジョギングの効果として当てはまるものは？？

1.ストレス解消に
役立つ

2.身体が
疲れにくくなる

3.ダイエット
効果がある

4.心肺機能が
高まる



5.生活習慣病の
予防になる

6.老廃物が
排出される

②ジョギングで脂肪が効率的に燃え始めるのは何分から？？

A. 5分

B. 10分

C. 20分

D. 30分

正解は裏面に…



A1 ジョギングの効果として当てはまらないものはありません！

1. ストレス解消に役立つ

一定のテンポで歩くようにゆっくり走るスロージョギングは簡単にできて比較的楽しめる運動です。この運動によって脳をリラックスさせるホルモンが分泌されます！

2. 身体が疲れにくくなる

走って良い汗をかき、代謝が良くなります。疲労も取れやすくなり、また足腰も強くなる為通勤通学やその他の場面で無駄な体力を使わなくなり、疲れにくくなります。

3. ダイエット効果がある

消費カロリーが増え、脂肪を燃焼させることができます。有酸素運動のように比較的強度の低い運動は、糖質よりも脂質の方がより使われやすくなり、ダイエットの効果が期待されます。

4. 心肺機能が高まる

体内に酸素を取り込む能力が増加し、心臓や肺の機能を高めることができます。



5. 生活習慣病の予防になる

走ることにより、肥満・運動不足が原因となる生活習慣病の予防にもなります。習慣的に行うと、中性脂肪の低下など脂質のコントロールも期待できます。

6. 老廃物が排出される

ジョギングなど有酸素運動をして汗をかくと、塩分や水分と一緒に、身体の中にたまっている有害物質も排出してくれます。水分を摂ってたくさん排出しましょう！

A2. 20分からとわれています！

運動開始直後は糖質がエネルギーとして使われる割合が高くなります。20分以降は脂質がエネルギーとして使われるとされています。

なので、脂肪が効率的に燃焼し始めるのは運動を開始してから20分ほどしてからです。脂肪燃焼を目的にジョギングする場合は、20分以上は走りましょう！

ただし、20分以下でも脂肪の燃焼はあまり期待されませんが、その分のエネルギーは消費されます！走った分だけ効果が現れます。

何事も継続が大切です！

効果が出ない！と諦めず、

長い目でみてゆっくりと挑戦していきましょう！

