

## エアロビクス（有酸素運動）



春になって、気候も暖かくなってきました。日ごろ、運動不足を感じている方や、これから何かスポーツをはじめようと思っている方に最適な運動プログラムをご紹介します。それは、「エアロビクス」（有酸素運動）です。

特に、最近では、「メタボリックシンドローム」（内臓脂肪型肥満を共通の要因とした糖尿病、高血圧症、高脂血症等の生活習慣病の基礎病態）という概念と診断基準（ウエスト周囲径が 男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 $\geq 90\text{cm}$ 等）が話題になっています。この「メタボリックシンドローム」解消のための運動としても「エアロビクス」は最適です。

「エアロビクス」は、ウォーキングやランニングのように1人で簡単に行えるものもありますが、なかでも、「エアロビックダンス」や「アクアダンス」は、ウォームアップ（ストレッチング）～ダンス～クールダウンまで、仲間と音楽にあわせて、楽しくできる代表的な有酸素運動プログラムです。

県立総合体育館とパルクドーム熊本での「デイリースポーツ」では、どなたでもすぐに参加できるエアロビクスプログラムとして「フィットネスアワー」や「アクアダンス」を毎週開催しています。

どうぞ、お気軽にご参加ください。

熊本県民総合運動公園

AFFAインストラクター 井坂文子

### エアロビクス（有酸素運動）とは？

ウォーキング、ランニング、自転車（バイク）、水泳、エアロビックダンスなど、有酸素エネルギー代謝によりエネルギー供給を行う運動を指し、以下の効果があるとされています。

・心肺機能の向上

・全身持久力の向上

・脂肪の燃焼など

### エアロビクスはどれくらいやればいいのか？

「エアロビクス」は、1日20～30分行うことが効果的です。また、数回に分けて運動した合計時間が30分でもOKです。

頻度については、週1回で現状の体力の低下防止（現状維持）、週2回から3回の頻度で、半年ぐらいで体力が向上して効果が見えてくるレベルになります。残念ながら、1回や2回行っただけでは、効果は現れないでしょう。

また、毎日行うのも、レベル次第ですが、傷害予防の点からもやりすぎかもしれません。休養も大切です。健康な身体の発達には「運動」・「休養」・「栄養」がポイントとされています。

健康に必要なものは  
栄養・運動・休養の  
バランスです！



### エアロビクスをおこなう強度は？

「エアロビクス」を効果的に行ううえで、重要な目安となるものが「心拍数」のチェックです。本来なら、運動の強度は、最大酸素摂取量に対する相対的な値（ $\%V_{O_2\max}$ ）で決められますが、酸素摂取量と心拍数は運動強度に伴ってほぼ直線的に増加することから、一般的に「心拍数」が用いられます。

最高心拍数は年齢でほぼ決まっています、「 $220 - \text{年齢}$ 」という式で推定することができます。この式により推定した「最高心拍数」と「自分の安静時心拍数」との差分を「予備心拍数」と考えます。

「エアロビクス」の目標運動強度（ターゲットゾーン）として、予備心拍数の50～85%の強度が推奨されています。（自覚する運動強度として「50%：ややきつい」、「85%：かなりきつい」レベルです。）

「予備心拍数」における50%～85%の割合に「安静時心拍数」を足した値が、目標とする心拍数となります。

例えば、年齢 50歳、安静時心拍数 60拍 の人の場合は次のような計算式になります。

- 1 推定最高心拍数は？  $220 - 50 (\text{年齢}) = 170 (\text{拍})$
- 2 予備心拍数は？  $170 (\text{推定最高心拍数}) - 60 (\text{安静時心拍数}) = 110 (\text{拍})$
- 3 目標心拍数は？  
 (目標運動強度) 50% (ややきつい) の場合  $(110 \times 0.5) + 60 = 115 (\text{拍})$   
 85% (かなりきつい) の場合  $(110 \times 0.85) + 60 = 153.5 \approx 154 (\text{拍})$