

脂肪燃焼をねらった スロージョギング・スロートレーニング

健康増進のため、また、ダイエットやメタボリックシンドローム解消に向け、脂肪燃焼をねらう代表的なトレーニングであるウォーキングは、場所も選ばず、誰もが手軽に行えるという利点がありますが、歩くフォームが悪かったり、平坦なコースでは運動負荷が軽く、運動効果がなかなか上がりません。

そこで、ウォーキングよりも脂肪燃焼効率が高く、手軽なトレーニングとして、注目を集めているのが、スロージョギング、スロートレーニングです。



その1:スロージョギング

* 効果：心肺持久力向上・高エネルギー消費

スロージョギングは、ジョギングと同じ動作なのですが、スピードは普通に会話ができる速度(時速4~6km)で行います。

このレベルの運動は、遅筋で運動することができ、乳酸閾値(*)内なので、乳酸を溜め込まず、長時間運動することができます。

ウォーキングの1.6倍のエネルギー消費があるとされています。効果を上げるためには、ちょっと長いですが、90分ほどのスロージョギングがおすすめです。

(*)乳酸閾値(LT)

運動負荷が最大能力の約50%になり、筋肉内でのエネルギー代謝によって、血液中の乳酸濃度が急激に増加を開始するときの運動強度。運動をしていて、息がハーハーしてくる時期。



その2:スロートレーニング

* 効果：筋力アップ・高エネルギー消費

スロートレーニングは、「通常のスピードで30回は楽にできる運動を、ゆっくりと止まらずに5~10回繰り返す」という運動です。

ゆっくりした動きの連続ですから、関節や腱(けん)への負担が少なく、血圧も上がりにくい運動です。中高年の方や、運動不足を自覚している人におすすめです。

スロートレーニングの代表例として、スクワット(*)をご紹介します。

(写真のように椅子を利用すると負荷が軽くなります)

(*)スクワットは、筋力トレーニングの中で、最も多くの筋肉を使用する種目です。但し、背筋が曲がっていたり、膝がつま先より飛び出しすぎていると、効果は半減しますので、腰をしっかり緊張させ、股関節が十分に動くよう、フォームに十分注意して行ってください。



その3:スロートレーニング&スロージョギング

* 効果：筋力アップ・心肺持久力向上・高エネルギー消費

あらかじめ筋力トレーニングをして、体内の脂肪が燃えやすい状態をつくった後、ウォーキングのような有酸素運動をすると、有酸素運動だけの場合より、おおむね30%ほど効率良く脂肪を燃焼させてくれると言われています。

スロージョギングの前半に、階段の上り下りなど「アップダウン」の動きをスロートレーニングの要領で取り入れたり、腕の回旋、上半身のひねりなどしながら歩く「スキルウォーキング」などを取り入れると、ウォーキングやジョギングだけのトレーニングに比べ、大きなエネルギー消費が得られるとともに、脂肪燃焼についても、とても効果的なプログラムとなります。



▲ 階段のアップダウン運動

1段～2段～3段と昇り降りの段数を変えることで、簡単にトレーニング負荷を変えることができます。

フォームを崩さず、無理をせず、その日の調子に合わせてセレクトしてください。



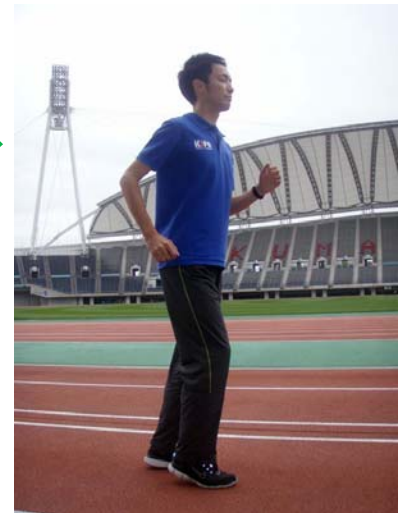
▲ スキルウォーキング

腕を前後に回しながら、みぞおちの前で手を組み左右に腕を引きながら、上半身をひねりながらなど、いろいろな動きを取り入れて歩きます。



▼ スロージョギング

前半にスロートレーニングを取り入れ、後半はスロージョギングでさらなる脂肪燃焼効果をねらいましょう！



トレーニングにおける注意点！

「栄養」・「運動」・「休養」のバランスを崩さないこと！

「**栄養**」：食事での栄養バランスを考え、摂取カロリーを適正に！

「**運動**」：「カラダを動かしたい!」「やる気がある!」ときがトレーニングに一番適している時期。

やりすぎ(オーバートレーニング)に注意。

「**休養**」：疲労しているとき、故障、筋肉痛があるときは、トレーニングをしてはいけません。回復してからトレーニングを。休養時にカラダは造られる！

健康に必要なものは
栄養・運動・休養の
バランスです！

