



脳いきいきダイエット 超らくジョギング革命！

2009年6月10日放送

★ 今回の番組について

ジョギングは「キツイ」「続かない」と思っている人がほとんど。

ところが、ラク～に走れちゃうのに、血糖、血圧、尿酸値などの数値を下げ生活習慣病改善効果が絶大！

しかも、脳までイキイキさせちゃうと言う不思議な走り方があったんです。

そのコツは「ある筋肉」を使わないこと！

この走り方をマスターすれば、いつの間にかフルマラソンまで完走できちゃう！

そんなウソのようなホントの話をご紹介します。

★ 番組ディレクターのひとこと

魔法のようなジョギング法

【生活習慣病の改善＝強い意志＋食事制限】

自分にはこんなイメージがありました。ところが「このジョギング」を実践している人たちに会ってビックリ！

皆さん(1)よく飲む、(2)よく食べる、(3)よくしゃべる、そして(4)よく走る。

やりたいことは我慢しないで、すべてやる！

しかも、生活習慣病を克服する！

こんな理想的なことが現実に起きていたのです。

しかも今は健康法として走っているわけではなく、楽しいから走っているひとばかり。

きっかけは「健康」でも、いつの間にか「走ることで体が楽しくなる」。

そんな魔法みたいな「このジョギング」の魅力を多くの人に味わってもらえたらと思っています。

🌟 オープニングクイズ

- ・ 問題：走ることができない動物はどれ？
答え：ナマケモノ
- ・ 問題：江戸時代、飛脚の「特急便」は江戸大坂間を何日で走った？
答え：3日
- ・ 問題：サハラマラソンを走るための決まりとは？
答え：食料や日用品を担いで走る

🌟 効果絶大の謎！

まったく疲れないうォギングがあった！？

今回のうォギングのポイントは「ある筋肉」を使わないで走ること。

そうすれば、いつまでも走ることができるといいます。

疲れの指標である「乳酸」もほとんど増えません。

そんなことがあり得るのでしょうか？

実は筋肉は瞬発力がある「速筋」と持久力がある「遅筋」の組み合わせでできています。例えば白身のヒラメと赤身のマグロです。

「速筋」を使わず、持久力の「遅筋」だけで走れば、マグロが大海原で泳ぎ続けるかのように、長〜く走ることができるのです。

遅筋だけを使う唯一のポイントは、歩くくらいのスピードでゆっくり走ること。

それが今回ご紹介する「スロージョギング」です。

平均的な40代の場合、時速4〜5キロ以下で走れば遅筋だけで走れるのです。

じゃあウォーキングでいいじゃん！

今回、時速4キロの同じスピードで、ウォーキングとスロージョギングの消費エネルギーを比較したところ、なんとスロージョギングの方が1.6倍も多いという結果になりました。

もし、1日20分、1年間、毎日スロージョギングをした場合、消費エネルギーは脂肪5.0kg分になります。

これはウォーキングのおよそ倍。

この差が体重減につながるのです。

🌟体が激変する？！

いつの間にか、より長く！より速く！

運動習慣がなかった人がスロージョギングを始めたところ3週間で、「**走ることに快感**」を感じ、「**どこまでも走れる**」感覚をつかみ、「**速く走ってもきつくない**」という驚きの変化を遂げました。いったい体の中で何が起きたのでしょうか？

筋肉内の毛細血管が増えた！

スロージョギングを続けることで、**遅筋の能力が向上**します。

さらに、筋肉内の**毛細血管が増える**こともわかりました。

こうしたことから、今まで使われていなかった筋肉が使われるようになり、ラクなまま、より速く、より長く走ることができるようになります。

さらにスロージョギングを続けることで、**効率よく糖や脂肪が消費**され、結果的に様々な生活習慣病が改善されるのです。

🌟えっ？脳が大きく！

走れば気分爽快！だけじゃなかった。

スロージョギングを続けている人の中には、

「悩みがなくなった」

「怒らなくなった」

「決断力が付いた」など、

気持ちの変化を表現する人が少なくありません。

それは気分だけじゃないことがわかってきました。

アメリカの研究で、高齢者が軽いジョギングを続けることで、**萎縮していた脳の一部が大きくなる**ことがわかったのです。

大きくなったのは、**判断力・決断力**に関わる「前帯状皮質」と**ワーキングメモリ(もの忘れ)**に関わる「46野」です。

ジョギングをすることで、脳の機能が向上する可能性があるというのです。

日本の研究でも、ジョギングをすることで、前頭前野の活動が活発になることが明らかになっています。

まだ細かいことまではわかっていませんが、ジョギングをすることで、脳にいい影響があることは確か
なようです。

【実習コーナー】 スロージョギングのポイント

ポイント(1)背筋を伸ばす

ポイント(2)やや前傾姿勢

ポイント(3)足はけらずに押すだけ

ポイント(4)ニコニコ&おしゃべりしながら

ポイント(5)きつuitと感じたら歩く

ポイント(6)1日30分を目標に！（10分×3回など細切れでもOK）

※ヒザに炎症のある方へのご注意

痛みが出るようなら行わないでください



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。