



スロージョギングの？に答えます

2009年8月5日放送

★今回の番組について

視聴者からの疑問・質問にお答えする「？」シリーズ。

今回は6月に放送し多くの反響をいただいた「超らくジョギング革命」の「？」にお答えする。

- 「ひざや腰に負担のかからない走り方は？」

ポイントは「○○と○を小さくして走る」こと！

これだけで、足腰への負担は大幅に減少。

体重が重くても安心して走れる、ひざや腰への負担の少ない走り方を伝授！

- 「無理なく、もっと速く走れるようになる方法は？」

速く走って疲れてしまっは、長続きせず台なし！

ではどんなペースで走るのが効果的なのか。

トップクラスのマラソンランナーの練習法をヒントに、“最適のペース”をご紹介します！

- 「走らなくても同じような効果が得られる運動法は？」

スロージョギングに劣らない健康効果が期待できる、「走らない」運動法を発見！

いつでもどこでも気楽にできる、超簡単な運動法を大公開！

★番組ディレクターのひとこと

志の輔さんも始めた！？「走らない」運動法

「本当にこれで効果があるの？」この運動法を初めて見たときには誰もが思います。取材した私自身も同じ。しかし、研究データや、運動に取り組んでいる方々の声を伺うと間違いない！そして実際にやってみると・・・確かに結構な運動量。これまで数々の運動に挑戦し、続けることが出来なかった人にも「これならできるかも」と思わせる手軽さがあります。司会の志の輔さんも、番組の収録の直後、早速ステップ台を入手。すっかりやる気！？これにはスタッフ一同びっくりです。

🌟走らなくて済む方法ない？

走らなくても驚きの効果

福岡市役所ではメタボ&メタボ予備群35人が8週間この運動に取り組み、平均で体重2.5kg減少。ウエスト4.9cm減少。内臓脂肪は18%減少という効果。福岡市内の高齢者の運動サークルでは「つえがいらなくなった」「腰痛がよくなった」「骨が丈夫になった」など健康への効果も。さらに筋肉を強化する効果はスロージョギング以上。和歌山大学の調査では、22人の高齢者にこの運動に取り組んでもらったところ、太ももの、大腿四頭筋などの筋肉が増加しました。

この運動での疲れ具合を調べてみると、10分間行っても血液中の乳酸の値は1.0。疲れずに長く続けられる運動であることがわかりました。

その運動とは・・・「スローステップ運動」

踏み台を上り下りするだけという超手軽な運動法。

ポイントは、

- (1)台の高さは20センチ程度。
- (2)1分間に80回、足を動かすテンポがお勧め。
- (3)1回10分を1日2～3回行う。
- (4)踏み出す足は交互に。
- (5)台の上では両足が伸びきるように。

消費カロリーをウォーキング（時速4km）と比較すると1.4倍。スロージョギングの1.6倍には劣りますが、カロリー消費効果は大きく、ダイエット効果が期待できるのです。

あまり体力がない方には、台の高さを低く（10cm～）して、もっとゆっくりのテンポ（1分間に40回）から始めても効果があります。無理なくできる程度から始めることをお勧めします。

※足腰に不安のある方は専門家や医師に相談してください。

🌟スロージョギング 足腰にやさしい走り方は？

足への負担の少ない走り方 2つのポイント

4月に放送した「プレミアムハンバーグ」の制作を担当し、試食ですっかり太ってしまったディレクターが、減量を目指しスロージョギングに挑戦。しかし、走り方を分析すると体の上下動が大きく、足への負担が大きくなっています。

ここでマラソンの達人が登場。走り方を分析すると体の上下動が小さく、足への負担が少なくなっていました。達人の走り方を参考に、実験に協力してくれた先生からディレクターに2つのポイントが指導され

ました。この指導を守って走ると、足への負担は30%も減少。その指導とは、、、

(1)歩幅を小さく

(2)音を小さく の2つでした。

6月に放送された番組では、スロージョギングの注意点をいくつかご紹介しましたが、覚えきれないという声もいただきました。歩幅と音を小さく。この2つを心がけさえすれば、理想の走り方に自然に近づくことができます。

スロージョギング もっと速く走るには？

もっと速く走りたい！

6月に放送した番組では、それまで運動と無縁だった皆さんにスロージョギングに挑戦してもらいました。あれから2か月、、、。現在も皆さんスロージョギングを続けていました。中でもHさんは「もっと速く走りたい」という気持ちが高まるばかり。速く走れるようになるにはどうすればよいのでしょうか。

2か月のスロージョギングで変化が・・・

2か月間スロージョギングを続けたHさんには、体に変化が起こっていました。400^{ml}を時速およそ10kmで走ったとき、血液中の乳酸は、2か月前は5.1、現在は4.2でした。乳酸は疲れ具合の目安です。つまり、Hさんはスロージョギングを続けた結果、疲れにくい体になっていたのです。

乳酸閾値(いきち)ペースとは？

私たちの安静時の乳酸の値は1.0～2.0です。そしてスロージョギングのスピードは乳酸が2.0を超えないペース。だから疲れずに長く走ることができるのです。そのときのスピードは、はじめはおよそ時速4km～6kmです。

しかし、スロージョギングを続けることによって、乳酸2.0を超えずに走れる速さをどんどん速くすることができます。

そのために最も効率が良いのは「乳酸閾値ペース」で走ること。乳酸閾値ペースとは、これ以上速く走ると、乳酸が多く出てしまう手前のギリギリの速さです。

この速さで走ることによって疲れにくい体になれます。

では乳酸閾値ペースの目安は？・・・それは「走りながら話し続けられる」速さです。あくまで目安ではありますが、走りながら会話が続かなくなったら乳酸閾値ペースを超えてしまった、と思って下さい。

このようなトレーニングは、マラソンのトップレベルの選手も普段から行っているそうです。

トップ選手を数多く指導しているトレーナーによると「トップ選手でもゆっくり走る練習に多くの時間を使っている。スロージョギングはトレーニングの基本中の基本で速くなるには不可欠。」とのこと。もっと速く走りたい方は、乳酸閾値ペースのスロージョギングに挑戦してみてください。

※ただし、速く走れば、足腰への負担は大きくなります。足腰に不安のある方は、無理をせず、ゆっくりのペースを守ってください。



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