

# 筋トレ後に有酸素運動を

## 脂肪燃焼、疾病予防に効果

体の健康づくり

第1日曜特集



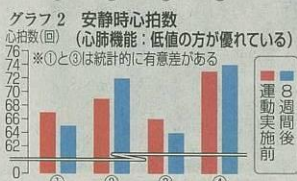
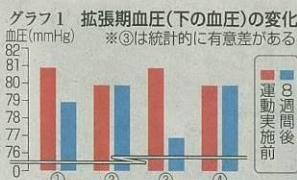
工藤祐太郎  
八戸学院大講師

くどう・ゆうたろう 健康医療学部 人間健康学科講師。1986年、南部町(旧名川町)生まれ。国土館大学院スポーツ・システム研究科博士前期課程修了後、2012年4月、八戸大助手として勤務。18年から現職。専門は体育科学。同大男子ラグビー部、女子ラグビー部監督。同町在住。

新聞を読んで健康になろう

八戸学院大×デーリー東北

これまで、運動の効果は脂肪の減少による全身の慢性的な炎症が改善された、副次的なものだと筋力トレーニング(筋トレ)の効果と筋トレの後に有酸素運動を行うことのメリットをお伝えする。運動にはうつ病や認知症の抑制効果があること、日常的な身体活動量が多いとがんのリスクが低下することも最近の研究では報告されている。このことについては、運動の中心的役割を担う器官である「骨格筋」が健康と深く関わっていることが示唆されている(眞鍋康子、2018年)。



(グラフ1,2は論文データを基に独自に作成)

八戸学院大学による本コラム「新聞を読んで健康になろう」の6回目は、筋力トレーニング(筋トレ)の効果と筋トレの後に有酸素運動を行うことのメリットをお伝えする。運動にはうつ病や認知症の抑制効果があること、日常的な身体活動量が多いとがんのリスクが低下することも最近の研究では報告されている。このことについては、運動の中心的役割を担う器官である「骨格筋」が健康と深く関わっていることが示唆されている(眞鍋康子、2018年)。

筋トレの効果として、筋肉量を増やすことで基礎代謝量(生命維持活動のため心拍や呼吸、体温の維持など)を行う際に消費するエネルギー量を増加させ、エネルギー消費をより効率良くすることとほご存じの方も多かったろう。同じ性別・体格の同士でも筋肉量の多い人の方が身体活動におけるエネルギー消費は大きくなるため、筋トレだけで有酸素運動だけの運動ではなく、筋肉量を増やしながらか有酸素運動を行うことが脂肪燃焼には効果的

この10年間で「マイオカイン」という、筋肉が分泌するホルモンについて多くの研究がされている。マイオカインは数十種類確認されているが、マイオカインの中でも「ミオスタチン」が注目されている。糖尿病を抑える働き、うつ病や認知症を抑制する働きをするホルモンが存在するようだ(眞鍋、18年)。

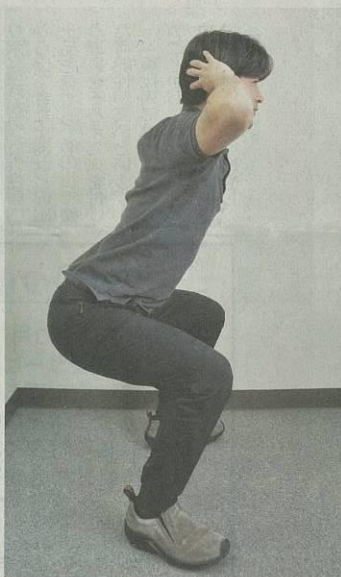
また、マイオカインは骨格筋が収縮した時に分泌されるものよりも、常

に分泌されているものの方が多くが分かっている。骨格筋が少なくなればマイオカインの分泌量も減るため、筋肉量を増加させることでこのホルモンの恩恵をより受けられると考えられている(藤井宣晴、16年)。

トレのみを行うグループ(週3回60分)③有酸素運動と筋トレの両方を行うグループ(週3回30分ずつ)④運動を行わないグループの4グループに分け、8週間観察したところ、③のグループは他のグループよりも拡張期血圧の改善、体脂肪率の減少、筋力の増強、心肺能力の向上が認められたという報告もある(Schroederら、19年)。

また、筋トレの後は脂肪燃焼を助けるホルモンが分泌されるため、筋トレの後に有酸素運動を行うことで疾病予防・改善効果を最大にする。スクワットを中心とした筋トレをした後に歩くことで最高の効果を得ることができる。気温が高い季節は朝少し早く起きて、涼しい時間帯で10分の筋トレ、20分のウォーキングで最高の1日をスタートさせよう。

また、筋トレの後は脂肪燃焼を助けるホルモンが分泌されるため、筋トレの後に有酸素運動を行うことで疾病予防・改善効果を最大にする。スクワットを中心とした筋トレをした後に歩くことで最高の効果を得ることができる。気温が高い季節は朝少し早く起きて、涼しい時間帯で10分の筋トレ、20分のウォーキングで最高の1日をスタートさせよう。



手軽な筋トレのスクワット

実践編

ウォーキング②

前回に引き続き、八戸学院大短期大学部幼児保育学科の本吉好講師から、ウォーキングの基本を教えてもらおう。今回は猫背にならないよう背筋を伸ばし、遠くを見ながら大股で歩くよう心掛けることを学んだ。基本に加え、ウォーキングより高い効果が得られる「インターバル速歩」の方法も身に付け、日々の運動をレベルアップしよう。



かかとで着地



親指で蹴り出す

足運び かかとから着地、親指で蹴り出す

前に出した脚を伸ばした状態でかかとから着地し、重心移動させて親指で蹴り出す。足裏全体をベタッと一気に地面に着けず、かかとから足の外側、親指の付け根へと体重が移る感覚を意識することが重要。踏み出す時は、親指で地面を押しイメージでぐっと力を込め、次の一步に移る。普段より広い歩幅で歩き、運動量をアップしよう。



腕 後ろに引くイメージで

腕は前に出すのではなく後ろに引くイメージで、自然に大きく振る。ウォーキングは全身運動。腕は運動効率を高めるには重要なパーツだ。肘をしっかり曲げつつ、腕や肩には余計な力を入れないよう気を付け、美しい姿勢で歩行しよう。



速歩

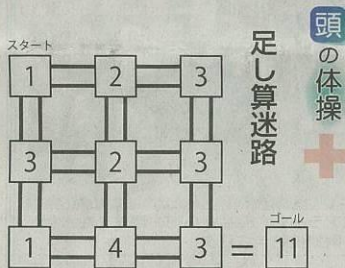
通常の歩行と、速いペースでの歩行を3分間ずつ交互に繰り返す。自分で「ややきつい」と思うペースで歩こう意識する。膝や腰を痛めないよう、速歩中でも正しい姿勢をキープすることが重要。前かがみや猫背にならないよう気を付け、背筋を真っすぐ伸ばして胸を張ろう。

通常の歩行と3分間ずつ交互に



動画でチェック  
(デリー東北デジタルからも見ることが出来ます)

第1日曜特集



九つ並んでいる数字の左上をスタート地点とし右下のゴールまで、数字を足しながら、どこをどう通れば右の数字になるのか、そのルートを探っていく問題です。答えは一筆書きのようになるので数字を飛び越えたりしてはいけません。解答は4分にあります。