

# 健康スポーツ入門

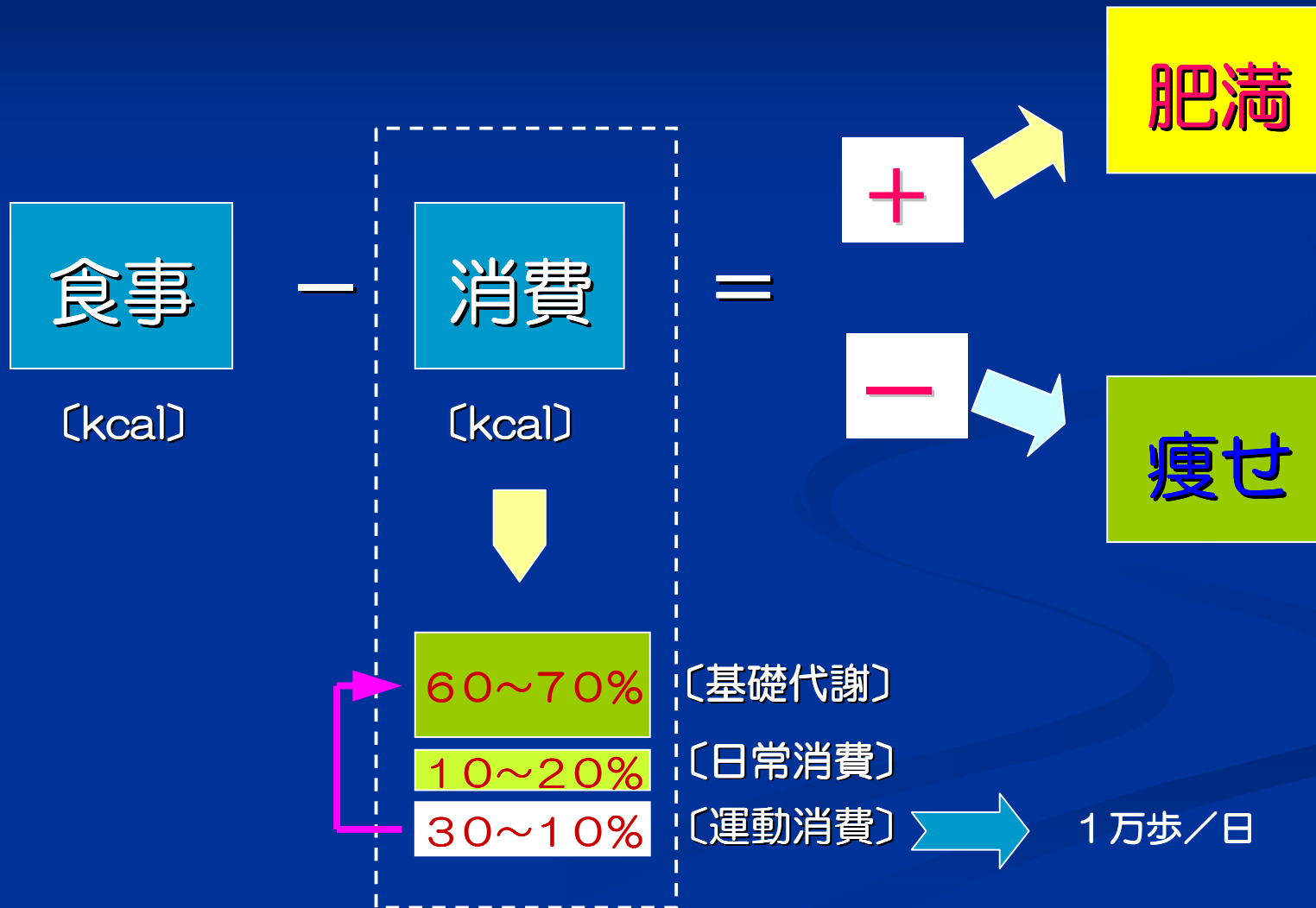
—効果的なメタボ改善のために—

健康状態は一人一人違う  
自分にあった運動メニューを考える

2008年 3月

大屋 憲彦

# 肥満のメカニズム



# 運動の4要素



# 1. 運動の種類

糖の消費

無酸素運動

目的を明確にする

体脂肪をより多く消費できる

有酸素運動

高パワー  
筋力

重量挙げ  
100m走

テニス

サッカー

マラソン

低パワー  
心肺機能

自分の体調に合わせてできる

代表的有酸素運動

ウォーキング、ジョギング、自転車、水泳

# 2. 運動の強度

RMR, METS, RPE

強すぎると続かない。 弱すぎると効果が十分でない。

(酸素摂取量の増強 - 心肺機能 等の強化)

## 運動強度

$$\text{最大心拍数} = 220 - \text{年齢}$$

(日頃運動している人  $210 - 0.8 \times \text{年齢}$ )

	主観的運動強度 (RPE)	心拍数
(赤信号)		180 ~
↑	5 かなりきつい	160 ~ 180
	4 きつい	140 ~ 160
至適強度	3 ややきつい *	120 ~ 140
↓	2 楽	100 ~ 120
(効果なし)	1 かなり楽	80 ~ 100

(\* 最大酸素摂取量の50%~70%)



さっさウォーキング、ジョギング

# 3. 運動の時間

心臓への必要な刺激時間

長い時間できるので、体脂肪消費が進む

100%

エネルギー供給率

有酸素系エネルギー  
(筋肉・肝臓系、脂肪消費)

無酸素系エネルギー  
(筋肉内、乳酸系)

細切れも可

0%

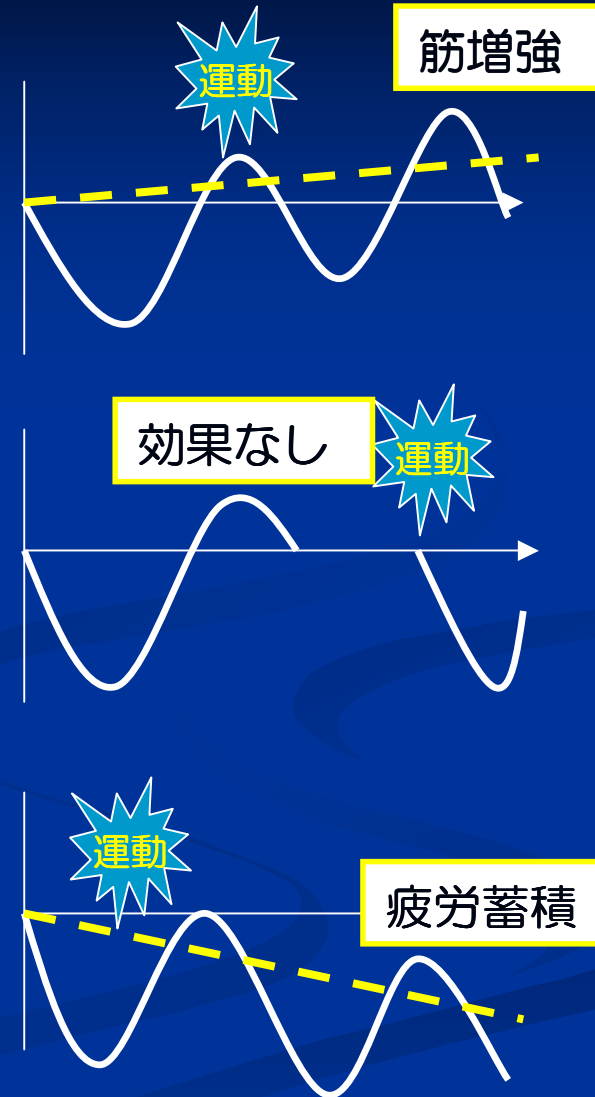
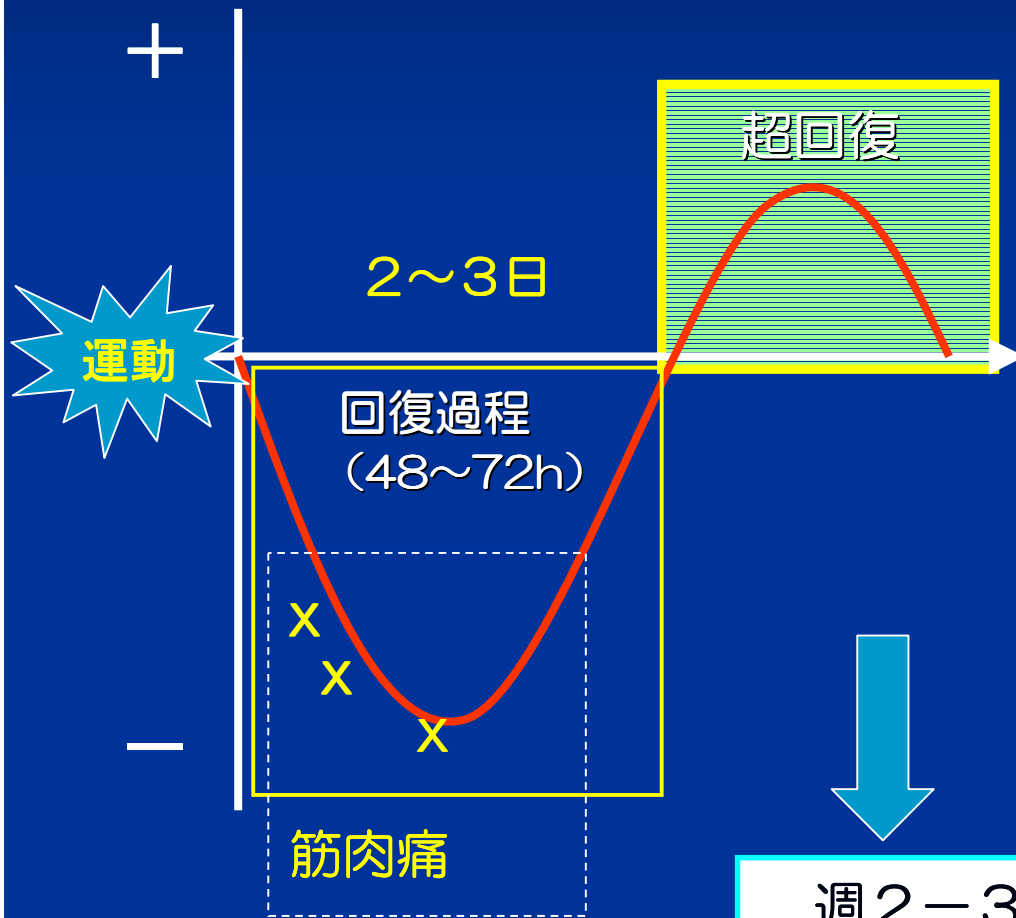
20 ~ 30 分

運動時間

有酸素系運動は、20~30分以上/回

# 4. 運動の頻度

筋肉のパフォーマンス



# 健康クリニック

- ・3033運動コース ; 運動習慣の定着を支援します。  
(毎日30分、週3回、3ヶ月)  
無料

実施)神奈川県立体育センター(藤沢市善行)

- ・健康づくりトレーニング ; 生活習慣病  
個別支援プログラム  
健診・体力度チェック(10,000円)  
トレーニング室(500円/回)

実施)藤沢市保健医療センター(藤沢市大庭)