

あなたのペースでできる! スロージョギング & スローステップ



福岡大学病院 リハビリテーション部
健康運動指導士

まつ だ たく ろう
松田拓朗



福岡大学スポーツ科学部 教授
福岡大学身体活動研究所 所長

た なか ひろ あき
田中宏暁

⑩椅子に座って有酸素運動!



図2 チェアスローステップ運動

表 チェアスローステップ運動の昇降頻度と運動強度 (METs) の関係

昇降頻度 (bpm)	運動強度 (METs)
20	1.4
40	1.7
60	1.9
80	2.1

※台の高さ=10cmの場合

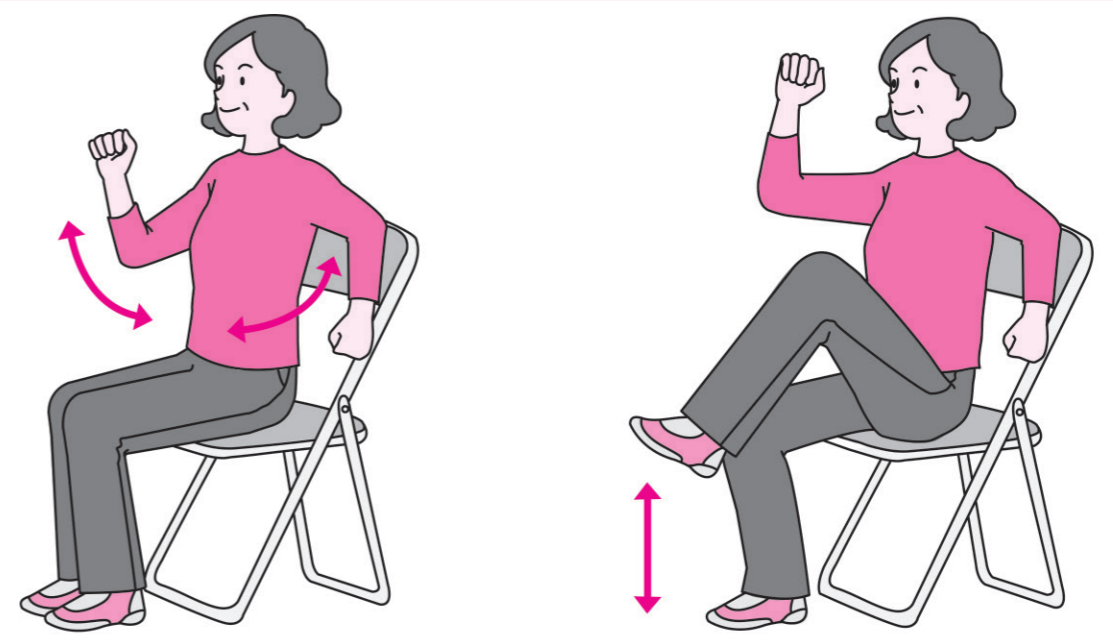


図1 椅子に座って腕振り、足踏みで有酸素運動

膝

や腰などの関節が痛くて、運動できないと、お困りの方はいませんか? 「スロージョギングやウォーキングをしたけれど、膝が痛くて…」など、立ち上がるのが難しいというあなた、運動実施そのものを諦めてはいませんか? まだ諦めるには早いです! 今回は、椅子に座ったままでもできる運動をご紹介します。と思います。

椅子を使って有酸素運動

実は、椅子に座ったままでも有酸素運動は実施可能です! 非常にシンプルな運動ですが、椅子に座った状態で腕振りをしたり、そこに足踏みを加えたりするだけでも、有酸素運動となります(図1)。

ちなみに、非常にゆっくりの速さ(40bpm)での足踏みは、1.5METsの運動強度に相当します。この足踏みの速さを速くしていけば、そのぶんだけ運動強度も高くなっていきます。

足を上げる高さは自由です。できるだけ膝を高く上げること意識しましょう。注意点は、膝や腰に痛みが生じない高さで速さで足踏みを行うことです。この足踏み動作は主に大腿(だいたい)筋や大腰筋を動かすので、歩行に必要な筋肉を鍛えることもできます。

さらに運動強度を高めるためには、上半身の動作も加えていきます。ウォーキングをしているように腕振りを加えてください。より一層、運動強度を高めることができます。だんだん慣れてきたら、水の入ったペットボトルなど重りとなる物を両手に持って運動すると、上半身も同時に鍛えることが可能になります。

チェアスローステップ運動

次に、チェアスローステップ運動をご紹介します。椅子に座った状態で、10cmくらいの高さの台を用いてステップ運動を行います(図2)。やり方はスロ

- 1 ステップ運動(「さかえ」2015年5月号参照)と同じです。
- ① ステップ台の正面に座り、姿勢を正します。可能なら、背もたれから背中を離して座りましょう。
- ② 片足を台の上に乗せます。左右どちらの足からでもOKです。この足を動かすごとに1回と数えましょう。
- ③ もう一方の足を台の上に乗せま
- ④ 先に上げた方の足から後ろに降ろします。運動中の息切れや膝、腰などの関節痛が起らない範囲で、初めはゆっくりと行いましょう。
- ⑤ もう一方の足も降ろしたら、次は最後に降ろした方の足から昇ります。昇り始める足は交互になるように繰り返していきま

す。今回ご紹介した「椅子でできる有酸素運動」は、いつでもどこでも実施可能な運動です。これなら病院での診察待ちの時間やバス・電車などの待ち時間に簡単に実施することができますね! しかし、これらの運動はウォーキングなどの有酸素運動と比べ、運動強度が低くなるため、いずれも体力が低い方や立った状態での運動が困難な方向けの運動となります。この運動で体力と筋力が強くなったなら、次の段階に進んで、ウォーキングやスローステップ、そしてスロージョギングと少しずつ運動の活動レベルを高めていくことをお忘れなく!