



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

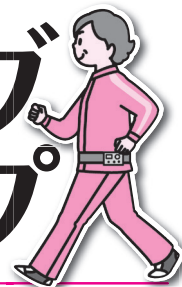


福岡大学スポーツ科学部 教授
福岡大学身体活動研究所 所長

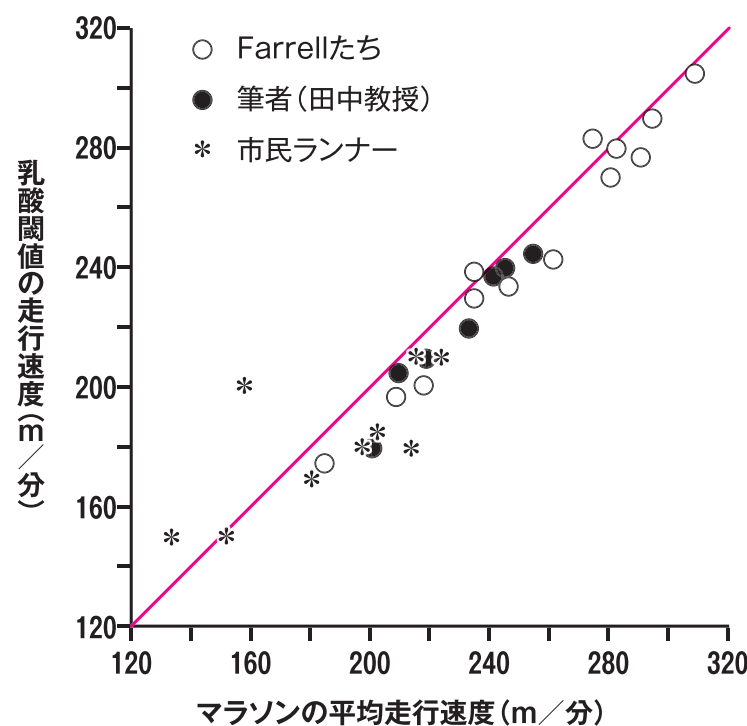
た なか ひろ あき
田中宏暁



スロージョギング & スローステップ



最終回 彩りある人生に運動療法を！



※Farrell et al. (1979)に筆者(田中教授)の記録を追加

図 ニコニコペースとマラソンの記録

似していることを意味します。つまり、この研究報告から「ニコニコペースで走ればマラソンが完走できる！」という仮説が成り立ちます。

例えば、ニコニコペースの走行速度が分速180メートルだったとすると、マラソン完走の予測タイムは約3時間50分という計算となります。実際にわたしもニコニコペースを意識してマラソンを走

ってみましたが、見事に予測タイムでゴールすることができました！ このような結果から、「ニコニコペースのスロージョギングで走れば、どなたでもマラソンを完走できる！」との結論に至りました。つまり、これまで実施してきた運動療法の知識を用いれば、マラソン完走も夢ではありません。それにあと少しだけマラソンの知識を加えるだけで、十分マラソン



天気や季節に応じて、
自分が実施しやすい運動を選びましょう！

屋外で運動できるときは…

- ウオーキング
- スロージョギング

屋外で運動するのが難しいときは…

- スローウオーキングターン
- シャトルスロージョギング
- スローステップ運動
- チェアスローステップ運動



健

康づくりのための運動療法に關し、さまざまな内容について解説させていただきます。運動の効果を引き出すためには、安全かつ効果的な運動強度で「継続する」ことが基本です。そのためには運動種目のそれぞれの特徴を理解し、継続しやすい方法を考えなければなりません。

長所を生かす！

これまでにお伝えしてきた運動種目には、それぞれ長所と短所が存在します。それらの長所と短所を理解し、TPOやその日の天候、状況などを踏まえて運動種目を適宜選択し、使い分けていくことをお勧めします。例えば雨天、真夏、真冬といった屋外での運動実施が困難な状況や、夜遅く屋外で運動をするのが不安なときには、室内で実施可能な種目「スローウオーキングターン」「シャトルスロージョギング」「スローステップ運動」「チェアスローステップ運動」を行いましょう！ 反対に、天気と気候に恵まれた日には、屋外種

目の「ウオーキング」か「スロージョギング」を積極的に行うことをお勧めします。

このように、一つの種目に偏らずにいろいろな変化を加えながら取り組んでいくことで、飽きにくくなります。ライフスタイルや状況に合わせて選択的に運動を実施していきましょう。運動ができない理由や状況を少しでも排除していくことが、健康への近道です！

ニコニコペースでマラソン完走

実は、これまで皆さんが行ってきたニコニコペースの運動は、マラソンを走るときに速度とほぼ同等の運動強度だったのです。図は市民ランナーからトップランナーまでの「マラソンの平均走行速度」と「乳酸閾値(いきち)」ニコニコペースの走行速度」をグラフにしたものです。プロット(計測した各々の走行速度を示す点(●、○、*のこと)を見ると、中央に引かれている線の辺りに集まっていることが分かります。これは、マラソンの平均走行速度とニコニコペースでの走行速度が近

を楽しむことができます！

ちなみに、より早く走りたい！記録を更新したい！という方は、減量にも取り組んでください。減量することで体重、いわば車体重量が軽くなり、ニコニコペースでの走行速度はさらに向上し、マラソンの記録もより良くなります。

運動療法ですてきな人生を！

今回で、この連載は最終回となります。この場をお借りして、1年間ご購読してくださった皆さまに、こころより感謝申しあげます。これまでお伝えしてきた運動療法は、単に糖尿病に限らず、生活習慣病や未病などにも有用な手段です。糖尿病をきっかけに運動療法と出会い、本気で健康と向き合い始めた結果、あなたの人生がすてきで豊かなものに変化する可能性があります。

運動療法はいつ始めても効果を得ることができます。今からでも遅くありません！ さあ、決断しましょう！ あなたの人生を豊かにするために！