

図 運動療法の原則「FITT」

Physical Activity Guidelines for Americans 2008, ACSM Position Stand 2011, ADA Position Statement 2010, ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 9th edition, 2013. より引用・改変



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

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

新連載 ①運動療法の原則を押さえて、効果的な運動を！

頻度(Frequency)
週に3~5日以上



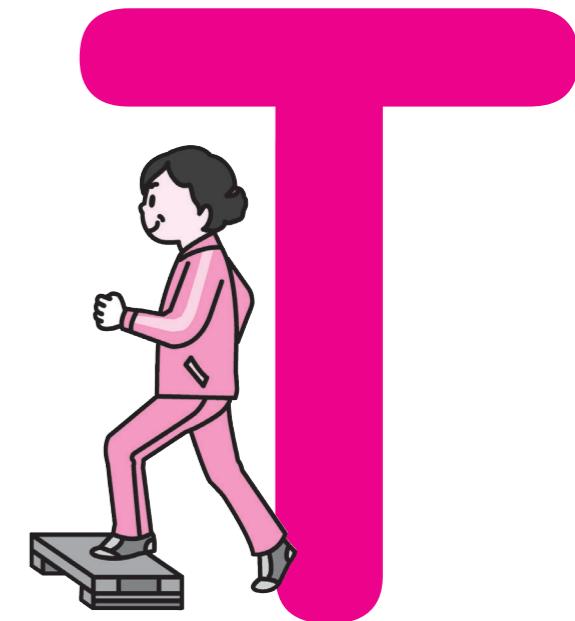
強度(Intensity)
中等度強度以上の運動



時間(Time)
週に150~300分(1回10分以上程度)



種類(Type)
有酸素運動(速歩、ジョギング、水泳など)



習慣的に体を動かすことは、糖尿病をはじめ、肥満の予防や治療に有効です。さらに、脂質異常症(高脂血症)の改善や血圧の改善、心血管系疾患のイベント発症率や死亡率の減少を導き、生活の質を高めることができます。そのため、多くの方が健康づくりや病気の治療のために「運動」に取り組まれています。

しかし、「その運動は、効果が出ていますか?」という質問に対しても、自信を持つて「YES!」と答えられる方は、あまり多くは存在しないのではないか。一言に「運動で健康づくり、病気の予防・治療」とはいつても、ただ闇雲(やみくも)に運動を実施したところで、効果を十分に引き出すことはできませんし、安全性を十分に確保した状態で運動が実施できているではないでしょうか。一言で

習慣的に体を動かすことは、糖尿病をはじめ、肥満の予防や治療に有効です。さらに、脂質異常症(高脂血症)の改善や血圧の改善、心血管系疾患のイベント発症率や死亡率の減少を導き、生活の質を高めることができます。そのため、多くの方が健康づくりや病気の治療のために「運動」に取り組まれています。

その運動は、効果が出ていますか?

まずは基本から。
運動療法の原則を覚えよう。

②強度(Intensity)は、中等度強度以上を選びます。中等度強度とは、運動中「楽である」や「やきつい」と感じる程度の強さで、息切れが発生する一歩手前あたりの運動強度を示します。運動中に会話や鼻歌が歌える、ゆとりのあるペースを選んで実施しましょう。

③時間(Time)は、1日の合計運動時間が30~60分間になるように設定してください。小分けにしてもよいのですが、1回の運動は10分以上実施することが望ましいです。1週間の運動時間の合計は、150~300分になるようになります。

④種類(Type)は、有酸素運動を選択します。有酸素運動は長時間持続可能な連続性のある運動のことです。速歩、ジョギング、スロージョギング、サイクリング、踏み台昇降(ステップ)運動、水泳などが代表的です。まずは、簡単に始められそうな種目を選びましょう。

ストレスなく続けられる、
有酸素運動を見つけよう。

患者さんへは、「効果的な運動は『運動療法の原則』を踏まえた運動である」とお伝えしていません。

とはいっても、運動の効果は継続して初めて得られるものです。ご自身の嗜好(しこう)に合った、一番継続やすい有酸素運動の種類・種目を見つけていただき、運動を日常生活に上手に取り入れ、ストレスなく習慣化していくことが大切です。

次回からは、実際の運動についてご説明いたします。お楽しみに。

そこで初回は、運動の基本となる「運動療法の原則」についてご紹介します。この運動療法の原則とは、主に①頻度(Frequency)、②強度(Intensity)、③時間(Time)、④種類(Type)を示します(図)。英語表記の頭文字を並べて「FITT」と覚えておきましょう。この「FITT」が効果を出すための運動条件となります。

そこで初回は、運動の基本となる「運動療法の原則」についてご説明いたします。この運動療法の原則とは、主に①頻度(Frequency)、②強度(Intensity)、③時間(Time)、④種類(Type)を示します(図)。英語表記の頭文字を並べて「FITT」と覚えておきましょう。この「FITT」が効果を出すための運動条件となります。

るかどうか判断することもできません。どうせやるなら安

全で効果的な運動がよいです。よね。そのためには「運動療法の原則」を踏まえることが重要なおポイントとなります。