

普段体を動かさず習慣のない人の場合、いざ運動を始めようとしても、思っている以上に体力は落ちていくものです。ですが、脂肪を燃やすためにはあまり張り切りすぎないほうがいいです。息が切れないくらいの、ほどの運動の方が脂肪を燃焼させるには効果的だからです。

ウォーキングマシンやエアロバイクを使うと、自分にあった強さの運動を続けることができます。スポーツセンターにあるエアロバイクには、心拍数を図るセンサーがついています。これを使うと、運動強度を調節しながらペダルをこぐことができます。下の表を見て、運動強度が50%になるように心拍数を設定してスタートしましょう。一定の心拍数になるようにペダルの重さが変わり、脂肪を燃やすのにちょうどいい強度の運動が続けられます。

モデル 西山鈴子 さん  
スポーツセンターにはバレーで通っています。今回トレーニング室を使ったのは初めて



# 脂肪を、燃やす

厚着が目立たなかった余分な脂肪も、そろそろ気になりだす季節  
「今年こそスマートな体型に」 運動の仕方、紹介します

■ 自分にあった心拍数を知る  
220 - (自分の年齢) = 最大心拍数

■ 運動強度と心拍数

	50%	60%	70%	80%
20 歳	100	120	140	160
30	95	114	133	152
40	90	108	126	144
50	85	102	119	136
60	80	96	112	128
70	75	90	105	120

(拍/分)

運動した時の心拍数が、最大心拍数に対してどのくらいの割合なのかを示すのが運動強度で、何%と表します。

一番脂肪が燃焼されるのは、50～70%程度の運動強度で運動をした時。50歳の人は、心拍数が85～119になるくらいの運動をすればいいこととなります。

## 年齢や体力に合わせた運動を

メタボと言われた人もそうでない人も、「運動しないと」思っている人は多いはず。ですが、いざ「運動しよう」と思っても、普段運動していない人がいきなりきつい運動をしても長続きしませんし、肉離れや膝を痛めるなどのケガの原因にもなります。

まずはたったの15分。15分間体を動かすことを目標にしてみましょう。ランニングがきついと感じる人はウォーキングでも

構いません。大事なことは運動を続けていくこと。週に1～2回で十分効果があります。

運動の強さによって、体に表れる効果が違ってきます。50%の運動強度(右表参照)で運動すると、酸素を取り入れながら効率よく脂肪を燃やすことができます。酸素を取り入れながらの運動、いわゆる有酸素運動です。有酸素運動のポイントが長時間続けること。脂肪が燃え始めるまでには20分以上体を動かす必要があります。

一方、それ以上の運動強度になると、心肺機能を高めることができます。食事などから摂る

# 代謝を、上げる



モデル 木元昌弘 さん  
トレーニング機器入れ替え前から週1回  
通っています。40分ほどかけてウエイトマ  
シンを一通り

運動に慣れてきた人や、体型をよく見せたい人は、ウエイトトレーニングにも挑戦してみましよう。

マシンを使ったトレーニングというと、ちょっと大げさな気もしますが、ウエイト（重り）を調整することで、誰でも自分の筋力に合わせて運動することができます。

また、トレーニングマシンを使った運動のリットとして、目標や結果が数字として表れることがありません。グラフなどを作って後から振り返るとやりがいを感じられます。

筋肉を大きくしたい場合には、ウエイトを重くします。続けて10回できるかできないか、を目安にしましょう。休憩しながら三セット繰り返し返すと効果的です。運動した後は、ケガの予防や筋肉の回復のため、ストレッチを行い、休養や睡眠をきちんととりましょう。

特に女性で「あまり腕や足が太くなっても…」という人は、ウエイトを軽くして、回数は20〜30回でゆっくりやってみましょう。赤筋と呼ばれる、脂肪を燃やしやすく太くなりにくい筋肉に効きます。

## カラダを夏にする

カロリーの四割は筋肉・心臓・肺で消費されます。心肺機能を高めると、普段の生活で消費するカロリー（基礎代謝）が多くなり、太りにくい体になります。ただし、くれぐれも最初から張り切りすぎるのは禁物。運動の前後には必ずストレッチをして、ケガを予防しながら楽しく運動しましょう。

### 一に運動、 二に食事。

ダイエットしたいからと言って、食事を抜くのは考えもの。食事を抜くと、食べ物の消化に必要な体の活動が鈍くなって基礎代謝が落ち、かえってやせに

くい体になってしまいます。また、必要な栄養素を摂らないことでエネルギーが体に行き渡らず、体型が崩れてくることも。それでは意味がありませんね。

消費カロリーが摂取カロリーを上回っていれば、体重は自然と落ちてきます。まずは運動で消費カロリーを増やすこと。その上で食生活を見直して、摂取カロリーも減らしましょう。食物繊維を多く含む食品を取ると、内蔵の動きが活発になり、代謝もあがって一石二鳥です。

これからの季節は気温が上がり、代謝が良くなるため、やすい季節です。冬の間に蓄えた脂肪を落として、気になっていたお腹もスッキリさせて夏を迎えましょう。



スポーツセンター2階にある  
トレーニング室。

一昨年から機器の入れ替えを行い、  
エアロバイクや  
各種ウエイトマシンなど、  
様々なトレーニングができる。  
利用は無料。  
主婦の利用も多い。  
使う時は事務所で申し込む。  
平日午後はすいていてねらい目。