



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 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



⑦運動革命！スロウオーキングターン！

表 3mの幅でのスロウオーキングターンの
ターン数と運動強度METsの関係

運動強度 (METs)	1時間のターン数 (回/分)
3.1	15
4.1	17
5.1	19
6.1	21
7.1	23

荒木ほか:心臓リハビリテーション,20(1)242-246,2015より引用・改変

不足という問題を解決する新しいウオーキング方法「スロウオーキングターン」をご紹介します。スロウオーキングターンはウオーキングの応用版で、わずかなスペースがあれば実施可能な運動方法です。やり方は、2〜4m程度のスペースを折り返して歩行します。その名の通り、行ったり来たり、のターン動作を加えて往復する歩行運動です(図)。たった数mのスペースを折り返してウオーキングするだけで、なんと3METs以上もの運動強度を確保すること

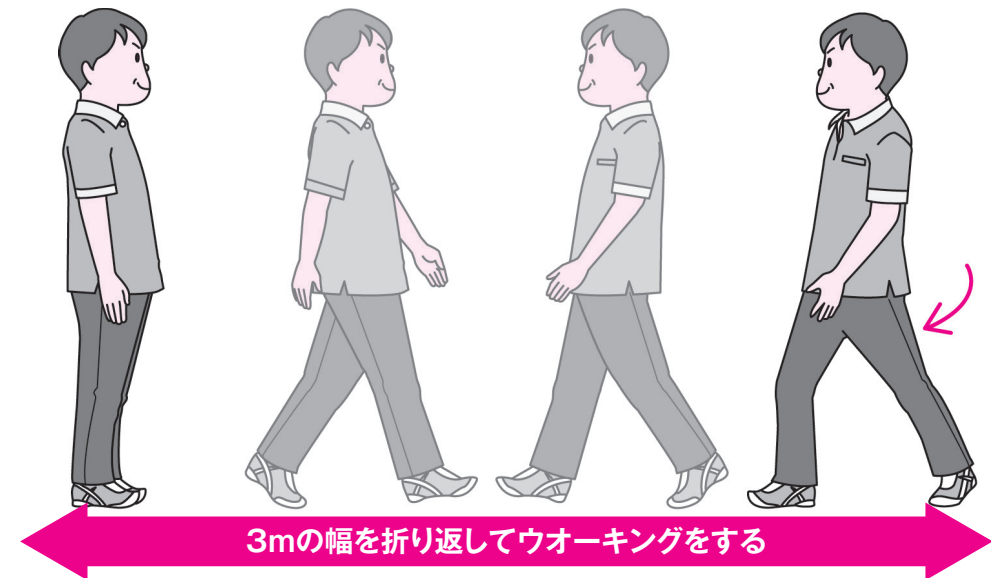


図 スロウオーキングターンの方法

夏

は熱中症が怖いから、涼しくなるまで運動はしばらくやめておこう！」というあなた、大丈夫ですか血糖値！ 気温の上昇とともにヘモグロビンA1cも上昇し、なんてことにならないために、運動は続けましょう！ 残念ながら、運動の効果は貯蓄することができません。

しかし、暑い夏の灼熱(しゃくねつ)環境での運動もまた、危険を伴います。そこで今回、そんなジレンマを解決してくれる室内で行える運動を新たに紹介します！部屋を涼しくして行ってください。

ウオーキングの運動強度を再確認！

ウオーキングは日常生活の基本となる動作なので、取り組みやすい運動様式ですね。しかし、運動の効果を引き出す運動強度(ニコニコペース)を充足させることを考えると、平地歩行ではニコニコペースの運動強度に到達しない方も出てきます。つまり、体力の増加とともにウオーキングではニコニコペースの運動強度を充足でき

ない状況になり、運動の効果が得られにくい状態となります(「さかえ」4月号参照)。そのため、ニコニコペースの運動強度が4METs(時速約5kmのウオーキングに相当)以上の体力向上が得られた方は、別の運動様式(スロージョギング、ステップ運動、これからご紹介するスロウオーキングターンなど)に変更してください。

「ジョギングはちょっとまだウオーキングを続けたい！」という方は、スポーツクラブなどで使われているトレッドミル(ルームランナー)を使用してください。トレッドミルは傾斜をつけることができるので、足りなくなった運動強度を充足させることが可能です。このように、ウオーキングは日常生活において取り組みやすい運動ではありますが、運動強度が低いので、体力が高い方はニコニコペースの運動強度を充足できない状態になることに注意する必要があります。

スロウオーキングターン

このようなウオーキングの強度

ができる画期的な省スペース運動方法です！ 広いスペースを必要としないため自宅でも簡単に行えるので、天候に左右されることがありません。

少し細かい話になりますが、スロウオーキングターンと運動強度(METs)の関係を表にしました。まずは、3mの幅を基準にスロウオーキングターンを行ってください。また、速度(時速)を基準にすると分かりにくいので、「1分間でのターンを行った回数」を目安にしてください、初めはメトロノームなどでリズムをとりながらターンの練習を行うとよいでしょう。1分間に15回ターンするペースで歩き続けられ、3・1METsの運動強度を確保できます。

スロウオーキングターンを行う際には、いくつかの注意点があります。

(1)ターンの際に滑って転ばない環境で行うこと。靴下を履いたま

まだと滑る恐れがありますので、室内でははだしで行うことをお勧めします。

(2)以前から下肢に関節痛をもっている方や、ターンの時に膝や腰などの関節に痛みが出る方は、実施を控えてください。スロウオーキングターンには、ひねりの動作が含まれていて、関節痛を助長させる恐れがあるためです。

このように、スロウオーキングターンは、天候の影響などによって屋外で運動できない時も、屋内の狭いスペースで運動強度が確保された有酸素運動を実施することを可能にします。道具を必要とせず、いつでもどこでも有酸素運動を実施できることが、スロウオーキングターンの特徴です。これからの暑い季節、また先の話ですが、真冬の寒い季節にも、あなたの自宅のリビングで簡単に行える運動として、スロウオーキングターンをスローステップ運動とともに加えてください！