

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)



その運動は、
効果が出ていますか?

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、自信を持って「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のでしょうか。一言に「運動で健康づくり、病気の予防・治療」とはいっても、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

るかどうかが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ポイントとなります。

まずは基本から。
運動療法の原則を覚えよう。

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。

①頻度(Frequency)は、1週間に3~5日以上を目標にするとういでしょう。注意していただきたいのが、運動の頻度に偏りが出ないように、1週間の間、まんべんなく実施することです。

ストレスなく続けられる、
有酸素運動を見つけよう。

「どの運動が、一番効果的ですか?」「この運動をやっていたら大丈夫ですか?」などといった質問を患者さんからよく受けますが、「これ!」といった奇跡的な運動種目は、存在しないのが現実です。

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」とお伝えしています。

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、一番継続し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。

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。