

# 健康体力づくりコラム



トミヒロさんの「わかって、つくろう、になりたい自分」

生理学的視点から「理解して実践する」  
～になりたい自分づくりの楽しさ～

## 第2回 運動はどんな効果をもたらすのか

「こんな風になりたいな」と思い描くこと・・・みんな気持ちが高まりますよね。でも、なかなか目標に向かって動けない。そんな方に「きっかけとなる種まき」ができればと思っています。

専門の理論分野である生理学的視点と、教育現場で培った心理的アプローチから、運動する人を応援するコラムです。

気楽にご覧くださいませ。



トミヒロさん

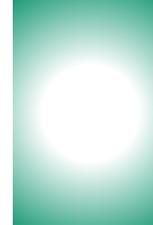
### Profile

中・高教員(保健体育)専修免許、(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者、教育学修士

もと高校教員。指導者として全国優勝(インターハイ・国体)経験有り。

現在は、教育関係の役職と併行し、某大学(体育会運動部)コーチとして活動中。

# ①運動は どんな効果をもたらすのか。



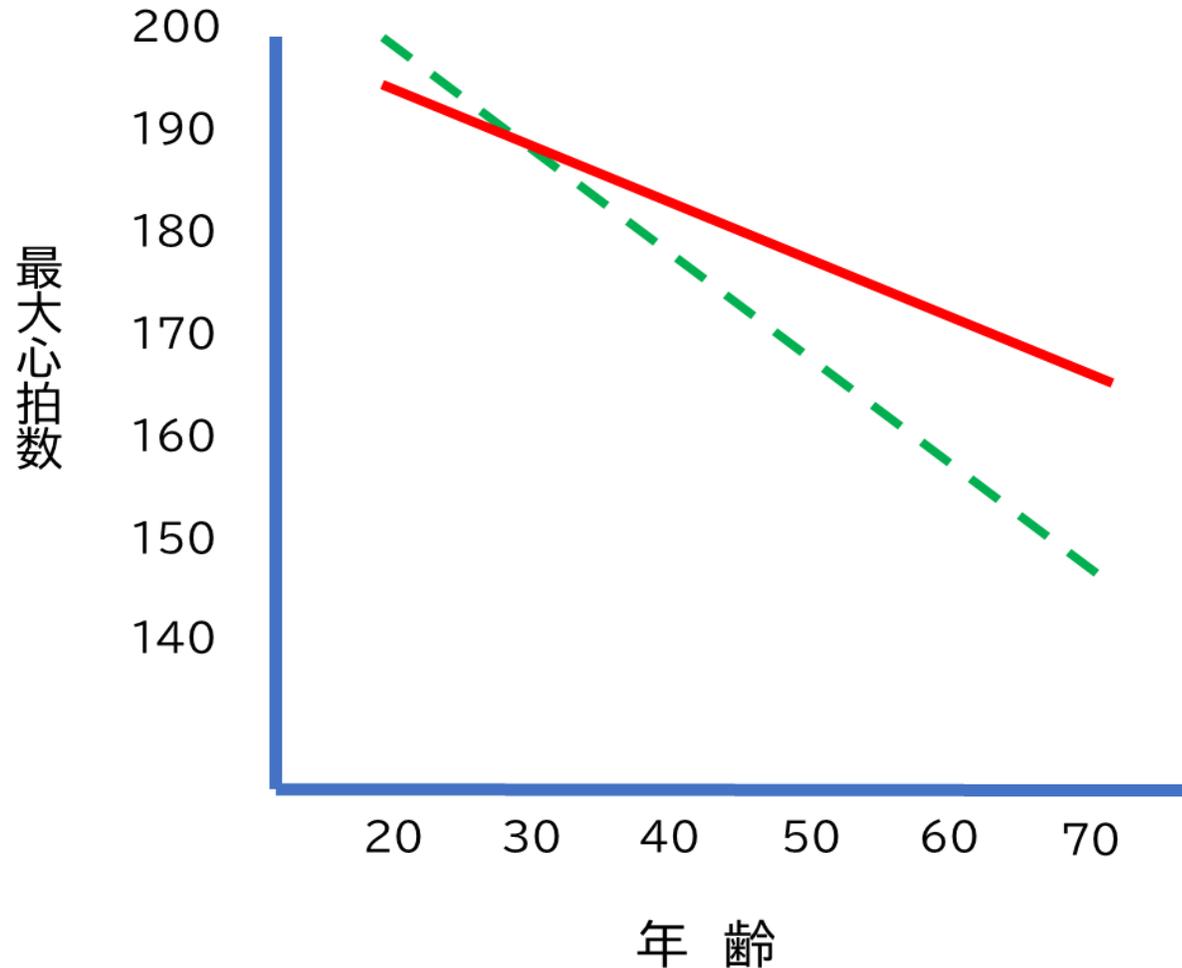
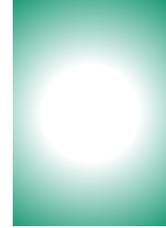
答：次のような効果が示されています。

- ・体重への効果：体脂肪が減少し、体重減少がみられます。  
(体重が変化しない場合は、除脂肪体重の増加によるものです。)
- ・心臓への効果：安静時心拍数が減少します。→ 心臓の予備力が増大したことを意味しています。  
心電図が安定します。→ 虚血性心疾患(心筋梗塞)の予防に効果がある証です。  
血圧が低下します。→ 脳血管疾患の予防に。(水道のホースに例えると・・・)
- ・その他の効果：(たくさんありますが、今回は割愛します。またの機会に。)

心臓に関して、次の図で見てください。



# 最大心拍数と年齢の関係



・最大心拍数は年齢とともに下降します。

→ 同じ脈拍数の運動でも、若い人と中高齢者ではその強度が違います。

・**緑色の点線**は、日頃から鍛錬をしていない人です。→ 急勾配です。

・**赤色の線**は、鍛錬を積んでいる人。  
→ 緩やかな勾配です。

・20歳～30歳といった若い頃は、両者にあまり差はないですが、中高年になるとその差は大きく広がります。

・鍛錬により、**余裕ある心臓**が作られていくことにつながるのです。



## ② 実際、 私（筆者）はどうなのか。

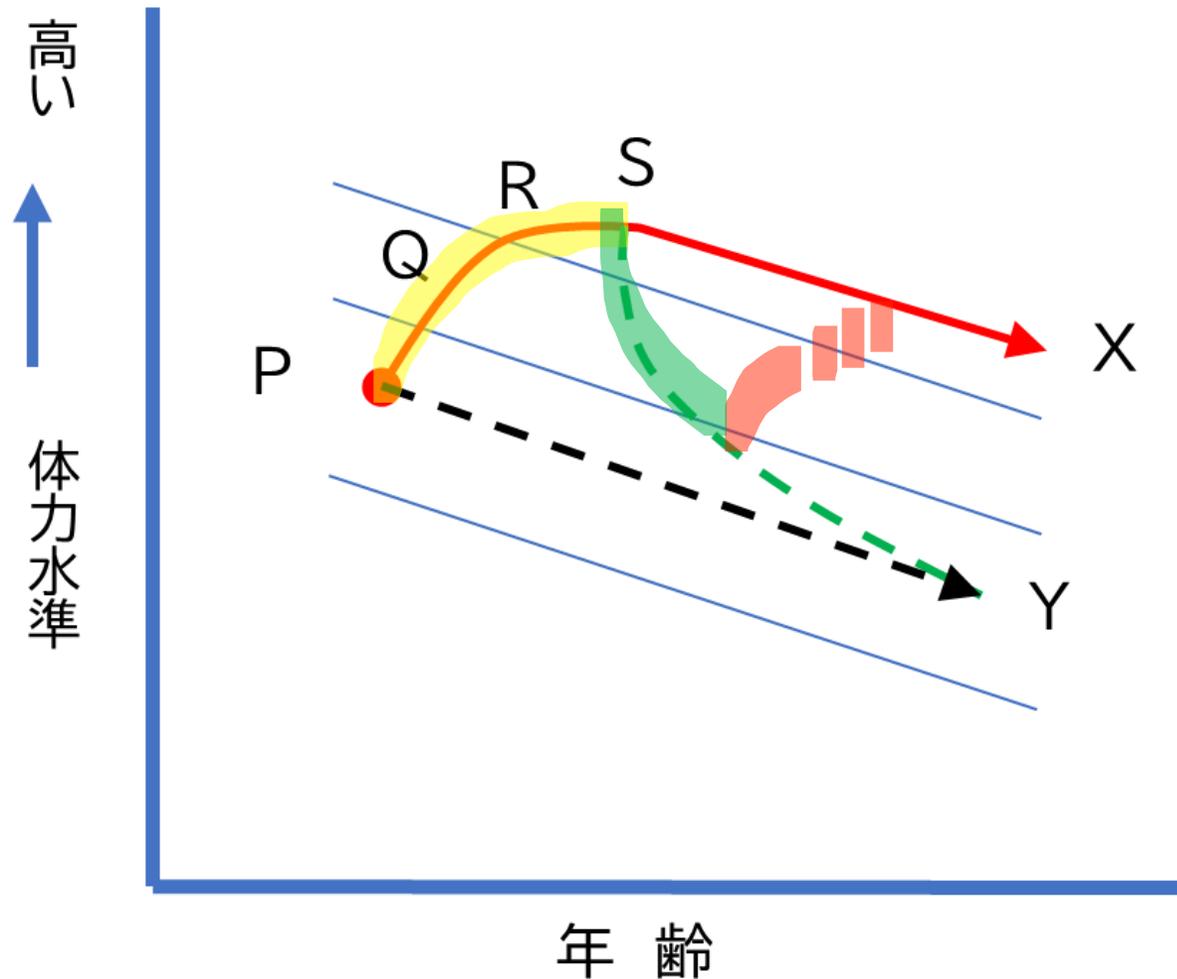
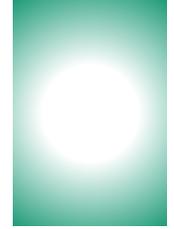
答：運動を再開（1年前）し、効果を実感しています。

- ・体重への効果：体脂肪が減少し、体重減少がみられます。（71.1kg → 67.5kg）  
体脂肪率（22.5% → 18.7%）
- ・心臓への効果：安静時心拍数が減少します。→（62拍 → 56拍）  
心電図が安定します。→（要再検査 → 所見なし）  
血圧が低下します。→ 脳血管疾患の予防になります。（現在、未達成・・・）

現在の状態を、第1回のコラム図でいうと、どうなるのでしょうか



# 年齢・体力・トレーニングの関係 (私)



・まず、私は運動が好きで、仕事上もかなり動いていました(体育の先生)。

・ところが、4年前の異動により、デスクワークとなりました。日頃から鍛錬をしていない人になってしまったのです。

・すると、知らず知らずのうちに、緑点線のように体力が低下し、普通のおじさんになってしまいました。体重、血液成分、血圧、心臓に影響が出てきたのです。

・まさかの「要受診」判定。

・これでは真面目に危ない。トレーニングにより、徐々に体力を取り戻しています。



### ③【参考】私のトレーニングメニュー

答：父親（84）を見習って、実践しています。

- ・いつ：朝起きたとき（できる限り、トイレに行く前）
- ・どこで：布団の上で（布団の中は温かいから）
- ・誰が：私（父も、です）
- ・何を：前腹筋 150回、横腹筋左右各50回、背筋50回、腕立て伏せ60回  
（父親は、前腹筋20回のみ）  
加えて、毎日1万歩以上歩く。できるだけ、階段を利用する。

結論：運動はいつからでも、始められ、効果がありました。