

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、なりたい自分」

生理学的視点から「理解して実践する」
～なりたい自分づくりの楽しさ～

第3回 運動の実践報告と意外な効果

「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。



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ご報告

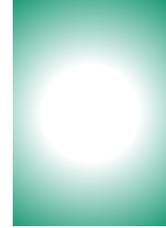
あれから1年。私の体はどうなった？

私のトレーニングメニュー

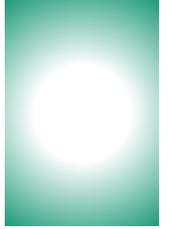
- ・いつ：朝起きたとき（トイレに行く前）
- ・どこで：布団の上で（布団の中は温かい）
- ・何を：腹筋系（クランチ150回、サイドクランチ左右各50回）
背筋系（ヒップリフト50回、懸垂7回）
大胸筋系（腕立て伏せ60回）
下肢筋系（1万歩以上、階段を多く利用、通勤を活用）



実際のデータはこんな感じ・・・



②実践結果 (R3→R4→R5)



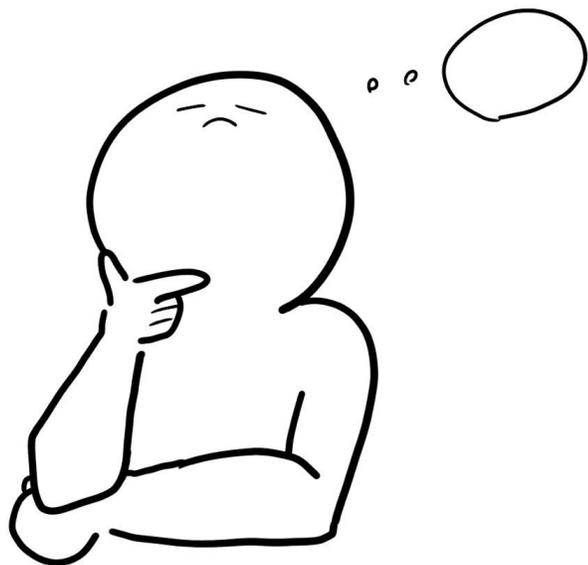
結果：変わるものと、変わらないものがある。

体重	6.6Kg減	(71.1kg → 67.5kg → 64.5 kg)
体脂肪率	4.3%減	(22.5% → 18.7% → 18.2%)
安静時心拍数	8拍減	(62拍 → 56拍 → 56拍)
血圧	変化なし	(153/110 → 154/108 → 156/112)

→ 結果について、生理学的に考察してみます。



③ 考察



なぜ、血圧は下がらないのか。

- ・日頃の運動により血圧が低下することが多い。※1
- ・収縮時血圧を5～7mmHg低下させる。※2

→ 「運動と血圧」の条件が足りない??

- ・連続あるいは間欠的有酸素運動を30～60／日※3

血管

自らの意思等で動かさない

加齢による物理的変化・食事・体質の影響が大きい。

そもそも、運動外の要因が大きいのではないか。



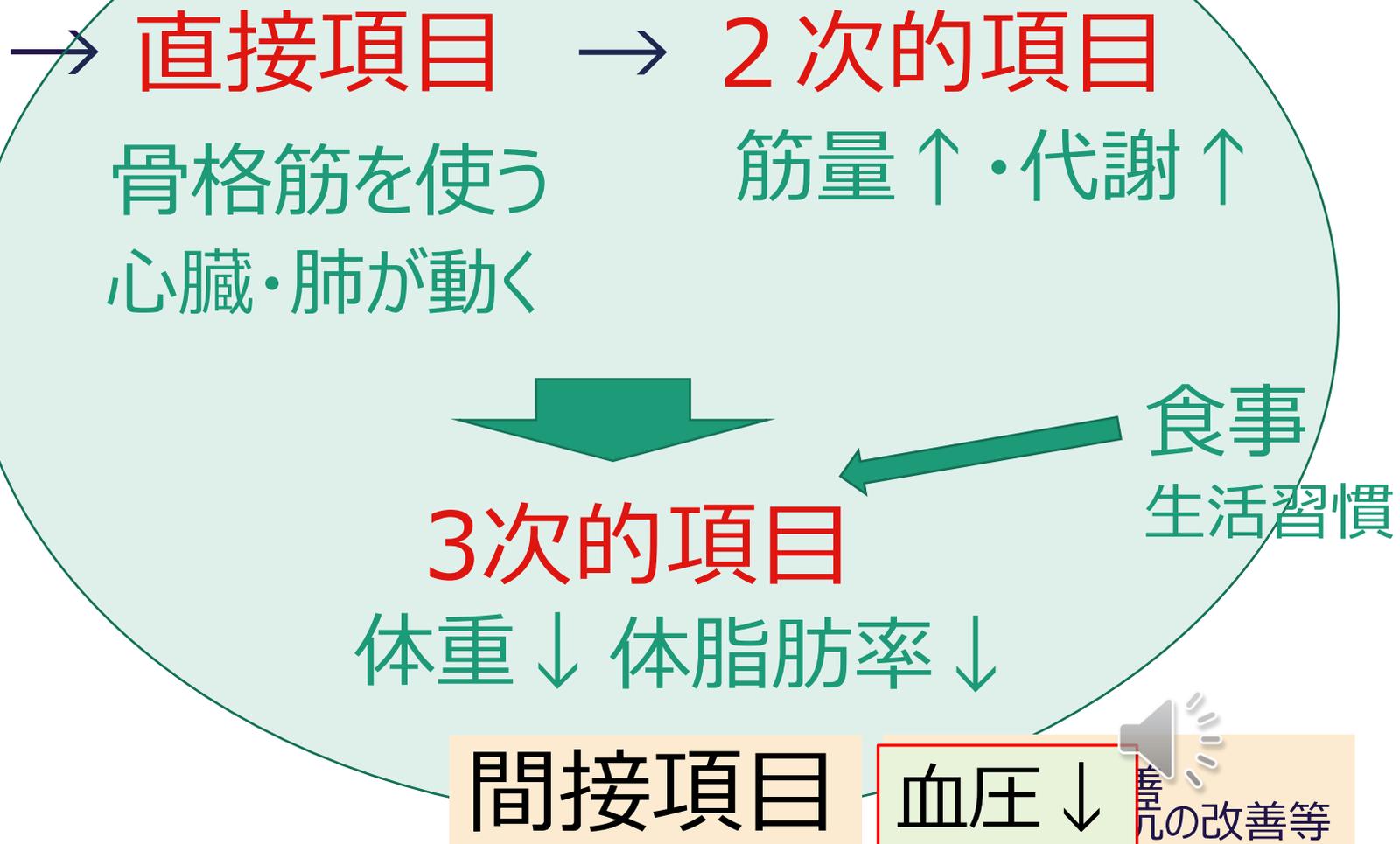
③ 考察

運動の効果

運動する



Exercise!



③結論

「運動→作用」には、その機序を知っておく。

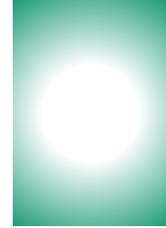
- ・1次的作用、2次的作用と、間接作用を混同しない。
- ・間接作用にまで運動影響を及ぼさせるには、工夫が必要。
 - 食事と併用
 - 組織や器官の構造を考え、必要な運動を選択する。

とある、ドクターの話。

血管を物理的に伸ばす → 広がる。弾力性にも関係？

血圧が下がってくる





・・・なぜか、確実に効果のあったことがあります。

夜間頻尿が、無くなった（笑）

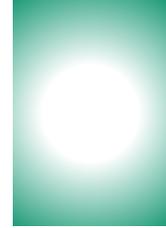


・クランチ、ヒップリフト等により、
胴体下部の筋力増加

・朝トイレに行く前の
トレーニング

- ・前立腺付近のインナーマッスルの強化
- ・感受性の低下（閾値の上昇）か？





参考文献等

※1「運動生理学」池上晴夫 朝倉書店 1985

※2 **American College of Sports Medicine position stand. Exercise and hypertension**

Med Sci Sports Exerc. 2004 Mar;36(3):533-53.doi: 10.1249/01.mss.0000115224.88514.3a.

※3「運動処方指針」日本体力医学会体力科学編集委員会 南江堂 2011

