

日常生活におけるスロージョギングの有効性

—非運動習慣者を対象に—

高木知穂 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 藤松典子

キーワード:生活習慣病、スロージョギング

1. 緒言・目的

日本人の 2/3 近くが生活習慣病に関連した原因で亡くなっていると言われていたほど、生活習慣病はとて身近な病気である。中でも糖尿病は、予備軍も含めると 1400 万人と言われ、高脂血症や高血圧は数千万人とも言われている。日常生活に取り入れやすい改善方法は運動である。そこで、楽しく手軽に行える運動として、「スロージョギング」に着目した。スロージョギングは疲れずに長く走れ、走行よりも歩行に近い怪我がの心配も少なく、高齢者や膝・腰の悪い人にも行いやすい。そしてスロージョギングは脂肪燃焼効率がよく、ウォーキングの約 2 倍のカロリーを消費することができる。スロージョギングを非運動習慣者が継続することで生活習慣病予防にどれくらい有効であるかを明らかにすることを目的とした。

2. 方法

被験者は非運動習慣者 7 名 (男性 2 名・女性 5 名) で、身長 157.3 ± 8.2 cm, 体重 58.6 ± 17.8 kg, 年齢 51 ± 18.1 歳, BMI 23.1 ± 5.1 であった。期間は 2013 年 9 月 20 日～12 月 20 日までの 3 か月間週 3 回のスロージョギングを実施した。測定項目は実施前後と 1・2 ヶ月目に「身長」「体重」「体脂肪率」「腹囲」「血圧」「BMI」であった。被験者には「スロージョギング前後の体重」「時間」「歩数」「RPE (脚・気持ち)」を記録させた。

3. 結果・考察

測定は週 3 回, 1 回 30 分以上を 3 ヶ月間継続することを条件として実施した。週 3 回の平均

実施率は 67.3% であった。中には実施率が 100% の被験者もあり、普段運動をしない者からすると運動することが新鮮で継続できたと考える。また生活習慣病の予防として、体重・体脂肪率には効果はみられなかったが腹囲に 5% 水準で有意な差が認められた。図 1 に示したとおり実施率と体重減少率には関係がみられなかった。アンケート結果では、被験者全員が身体・気持ち・行動に何らかの変化があると答えたが、非運動習慣者からすると苦手意識を持っていた運動が、意外にも簡単にできたことにより楽しく行え、気分転換できたと考える。

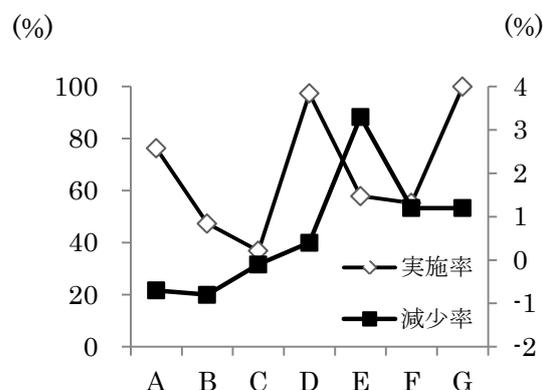


図 1. 実施率と体重減少率の比較

4. まとめ

運動を習慣付けるには本人の気持ちや意識の問題が関係してくる。そのため目標を設定し、運動の記録を付けるなど継続しやすい方法をみつけることが大切である。

5. 参考文献

1) 田中宏暁 (2010) スロージョギング健康法 ゆっくり走るだけで脳と体が元気になる！