



「良書ご案内」

書籍名	ウォーキングの科学	著者名	能勢 博
出版社名	講談社	発行年月	2019年10月

年の始めの「良書ご案内」につき、あれこれ迷った結果、皆様方の健康に寄与することであろう本書を取り上げた。著者は信州大学の運動生理学の研究者であり、1997年に始まった長野県松本市の「中高年のための健康スポーツ教室」事業に係わった。

事業目的は、県民の健康増進と医療費の削減にあり、「中高年の体力の低下が生活習慣病の根本原因であり、その改善こそが医療費を抑制する」といった仮説に基づき官主導のプロジェクトとして立ち上げられた。40歳以上の市民を対象に、年間100人を定員に事業は進められた。

イスが立位でいる場合では、血液量の70%が心臓より上部に位置しており、血液は重力で自然に戻ってくるが、ヒトでは血液量の70%が心臓より下に位置している。深い井戸に強い馬力のポンプが必要なように、ヒトが心臓へ還流させる高い血液量を維持するには、強い筋ポンプが必要となる。しかし中高年は筋力低下によって、ポンプ能力が低下している。

プロジェクトチームは、「1日1万歩のウォーキング」から「マシーントレーニング」など試行錯誤の末に、10年を要して「インターバル速歩」を開発する。

「楽な」普通歩行を1日1万歩実施するよりも、「ややきつい」と感じる速歩を1日15分以上取り組むことの方が体力向上には確かな成果が得られることが実証された。

インターバル速歩のやり方はいたって簡単である。速歩の時間は3分間を基準とし、3分間の速歩の後に3分間のゆっくり歩きを挟み、この速歩3分とゆっくり歩き3分のセットを1日5セット以上、週に4回以上を繰り返すことを目標としている。週の合計早歩き時間が60分以上を5カ月間行えば、体力向上の効果が「見える化」するという。

私の場合は3分を2分とし、1日3セットを目標として始めた。

著者は速歩の効果として、高血圧症、高血糖症、肥満症、異常脂質血症、認知機能、気分障害、骨粗鬆症、関節痛などの効果をDATAで示しているが、私のわずか1か月未満の体験では、睡眠の質が向上したように感じている。

本書は科学者らしい著者の説得力ある解説は面白く、この1年を元気に過ごせるツールとして皆様はチャレンジされることを薦めます。

参考： 「インターバル速歩」無料体験版がスマートフォン用アプリにあります。 iPhone対応

岩城

編集後記

新年 あけましておめでとうございます。

今年は新たな元号の令和新年を迎えることとなります。思い出の残る楽しい新年を、また1年を通じて良い歳でありますようにと願っています。

今年もよろしくお願い致します。

発行所：株式会社ライフデザイン研究

所在地：〒550-0011大阪市西区阿波座1-13-13 西本町中央ビル10F

Tel 06-6538-8806 Fax 06-6538-8807 HP) <http://www.ldlabo.jp/index.php> 編集人 河合

