

いきいきストレッチング講座 COURSE 11

年末・正月太りを防止! 自宅でくつろぎながらの簡単運動法

冬場は、気温が低くなり、外出の機会が少なくなる傾向にあります。また、年末年始は忘年会や新年会で、普段よりも運動不足や過食となり、体重が増えやすくなります。今回は、自宅でくつろぎながらできる、簡単な運動法をご紹介します。

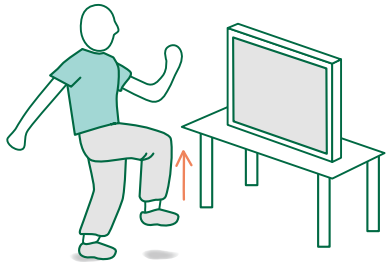
ながら運動で らくらくエクササイズ

年末年始の生活といえば、宴会、特番テレビ、渋滞による長時間の運転、家でゴロゴロと、太る要素が盛りだくさんですね。国立健康・栄養研究所 健康増進研究部は、クリスマスから年始にかけての体重の増加は、平均して約0.7kgと発表しています。これは体脂肪に換算すると、1日当たり約50gに相当しま

す。カロリーにして350kカロリー。これを解消するためには、1日1本の缶ビール(350ml)を、ノンアルコールビールに置き換え(マイナス175kカロリー)、あとは運動で175kカロリー消費すればよいことになります。運動で1日175kカロリーの消費は、体重70kgの人の場合で、速歩35分間となります。たとえば、1日に15分間ずつ、3回に分けておこなっても構いません。そこで今回は、家の中でできる簡単エクササイズをご紹介します。体重70kgの人の場合、これらの運動を30分間おこなえば、どれも70kカロリー消費することになり、^{*1}175kカロリーにするには75分間となります。どの運動もそれほどきつくりませんので、自宅で気楽におこなってください。

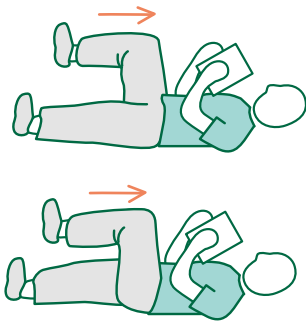
① テレビを見ながら足踏み

その場で足踏みをするだけです。ももを高くあげれば運動強度は高くなりますが、長く続けることが大切ですので、無理をせず軽く腕を振って足踏みしましょう。



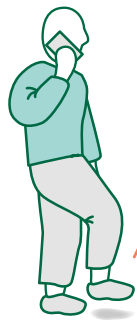
② 読書をしなが 自転車こぎ

寝転んだ状態で片足ずつひざを持ちあげ、4秒間止めてからもとに戻します。ひざをおなかに引き付けるように意識して、腹筋を使います。反対の足は床に付けたままでおこないます。腰痛のある方は、ほかの種目をおすすめします。



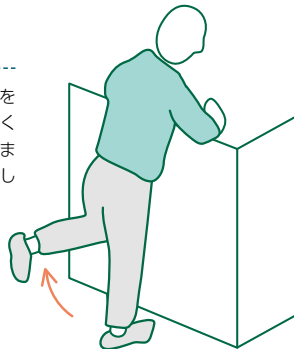
③ 電話しながら片足立ち

片足で立つだけです。浮かせる方の足は、それほど高くあげる必要はありません。片足2分を目指しましょう。疲れたら足を交代させて続けます。意外なほど足の筋肉を使います。



④ 家事をしなが レッグカール

皿洗いなどをしながらまっすぐに立ち、ひざを交互に後ろに曲げます。ペースは1秒で1回くらい。軸足にしっかりと体重を乗せるようにします。腰痛のある方は、ほかの種目をおすすめします。



⑤ パソコンに向かいながももあげ

背筋を伸ばしてイスに座ったまま、ももを交互に持ちあげます。下腹部の筋肉を使います。ゆっくりとした動作で机にひざをぶつけないように、1秒間に1歩ずつ歩くような感覚でおこなしましょう。



*1 厚生労働省が発表している健康づくりのためのエクササイズガイドから換算。

真田 樹義氏

Profile(さなだ きよし)1965年、兵庫県生まれ。立命館大学スポーツ健康科学部・スポーツ健康科学研究科教授、理学博士。スポーツクラブを運営する(株)ダイヤモンドアスレチックスを経て、現在に至る。メタボリックシンドローム予防改善のためのオーダーメイド運動処方に関する研究を実施。『フィットネススポーツの科学』など著書・論文多数。