

# 運動強度と 脂肪燃焼の関係

太りにくい体にしたいという理由でジムでの運動や自己流で運動されている方は多くいると思います。しかし、定期的に運動しているのに痩せない！と悩んでいる方も多いと思います。

その運動、果たしてちょうど良い運動の強さでしょうか？

自分に適した運動強度は効率的に脂肪燃焼を促してくれます。酸素は脂肪を分解するのに必要なため体内に酸素を取り入れる有酸素運動が適した運動となります。しかし運動の強度が強すぎても体にまわる酸素量が低下し脂肪燃焼を妨げ、弱すぎても酸素を取り入れにくいため効率的な脂肪燃焼とはなりません。自分に適した運動強度とはどれくらいになるのでしょうか？

◎運動強度は心拍数で表すことができます。

①まずは自分の最大心拍数を求めます。

$220 - \text{年齢} = \text{最大心拍数}$

例えば50歳の方は170となります。

②上で計算した最大心拍数の60～70%が脂肪燃焼効率の良い心拍数になります。

50歳の方の場合、 $170 \times 0.6 = 102$   $170 \times 0.7 = 119$

となるため、1分間で心拍数が102～119回となる状態が最も脂肪を燃焼してくれる運動強度になります。

◎運動中にすぐに確認するために簡易的に心拍数を把握には・・・

上記した計算方法で求めた、自分に適した運動強度を6で割ることで10秒あたりの数値を計算します。上記の例では大体18回前後になります。有酸素運動をある程度続けた状態で手首に中指と人差し指を添えて10秒間脈数を数えます。その脈数が計算した値と近ければちょうど良い運動強度です。少なければ少しペースを上げるか時間を伸ばすかをすることで上昇していきます。適した運動強度となったらなるべくそのペースを落とさないようにすることで効率的に脂肪燃焼を促すことができます。これより強くしても弱くしても効率的ではなくなるためコマメに脈拍を図り確認することが大切です。実際運動してみると適した運動強度は意外にキツく感じると思います。突然挑戦せず40%くらいから始めてみて、徐々に増やしていくのが良いと思います。長期的な運動を行うことが太りにくい体を作る近道となります。

是非自分の適した運動強度を計算してみたいですか。

