

PAM通信 コラム

2008年6月発行

タイトル：カラダトレーナー 第15回

ビールが美味しい季節になってきました。野外でのビール&バーベキューは至福の組み合わせです！しかし・・・季節が悪いのか？ビールが悪いのか？自分が悪いのか？最近少々太り気味です。そこで、健康維持とシェイプアップを目的に行っていた運動に一工夫を加えてみることにしました。

運動を心掛けるようになってから体調を崩すことが少なくなったし、肩コリは明らかに良くなりました。しかし、シェイプアップに思わしい効果は表れていません。この理由を推測してみると、ジョギングやウォーキングなどをした場合には太腿やお尻の筋肉といった大きな筋肉を動かすことで大きなエネルギー（カロリー）を消費しますが、私が行っている運動は車椅子上で腕や肩を動かすものなので、腕や肩といった比較的小さな筋肉を動かすだけではエネルギー消費が少ないためではないかと思えます。とは言え私にジョギングやウォーキングが出来ないのは仕方のないことなので、別の視点から運動のシェイプアップへの効果を高める取り組みをして見ることにしました。それは、脂肪が最も燃焼しやすい有酸素運動の強度を「カルボネン法」によって算出し、この強度になるように心拍数を上げて運動をする方法です。とは言っても、玩具メーカーのセガトイズから発売された「カラダトレーナー」を使って見ることにしただけなのですが。

カラダトレーナーはヘッドフォンに心拍数を計るためのセンサーが付いているもので、最適な運動の強度をスピーカーからの音声で指示してくれます。ウォーキング、ジョギング、エアロビクス、体カテストなどのメニューがあり、ウォーミングアップやクールダウンの指示もしてくれます。このカラダトレーナーを使って効率良く脂肪燃焼をする運動をすることでシェイプアップを期待しようと言う訳です。

そこでカラダトレーナーを購入して、まずはジョギングプログラムを試してみました。しかし、車椅子に座ったままでジョギングをした時と同等に心拍数を上げることはかなり大変でした。次はジョギングより運動強度は落ちるけれど実施時間の長いウォーキングに挑戦してみようと思います。はたしてカラダトレーナーはシェイプアップに効果を示すのでしょうか？そして、これを使って運動を続ける気力は続くのでしょうか・・・？

良い結果を報告できることを願いながら、この続きのレポートはまたいつか・・・。