

運動編



運動の効果 心にも身体にも良いことは知ってる？

健康診断で肥満や脂質異常症といわれた方、美容や健康のために運動をはじめたい方、ストレスを解消したい方、運動不足を感じる方は、是非、運動をはじめることをおすすめします。すでに、クラブやサークルなどで十分なトレーニングをしているなど、よくからだを動かしていると感じている方や、体調が悪いと感じている方は無理して運動する必要はありません。自分の空いた時間を計画的に利用して、効果的な運動を実践してみましょう。

運動は、食前？ 食後？ あなたはどちらを選ぶ？ 食事と運動の関係を知っていますか？

食べる前に運動する

- ・ たまっていたエネルギーを消費します。

食べた後に運動する

- ・ 食事で摂った糖や脂肪がエネルギーに分解されやすくなり、筋力づくりにも適しています。
- ・ 代謝が良くなり脂肪を燃焼させる効果が高まります。

運動には2種類あります

有酸素運動

酸素を体内に取り入れながら行うような運動のこと。

適度なペースで行うことによって、脂肪燃焼効果が高まります

例) ウォーキング・ジョギング・サイクリング・エアロビクスダンス・ヨガなど。

無酸素運動

急に力を入れたり、歯を食い縛ったり、ほとんど呼吸をしないで行う運動のこと。

継続的に行うことによって、筋肉量が増えると基礎代謝がアップします。

例) 全速力で走る・筋力トレーニング・重量挙げなど。

運動前・運動時の注意点

- ・ 食後1時間は運動を控えましょう
- ・ 体調が悪い時は運動を控えましょう(発熱・頭痛・下痢・嘔吐・疲労感・睡眠不足など)
- ・ 運動前後のストレッチを忘れずに行いましょう。運動時のケガを予防するとともに、運動後の疲労回復を早めてくれます。
- ・ 運動前後は、必ず水分補給を行いましょう。特に、夏の暑い日は、脱水症状を起こさないようこまめに水分補給しましょう。
- ・ 足に合ったシューズを選びましょう。膝などの故障を起こさないためです。

運動を継続するためのポイント

あせらず、自分のペースで楽しく

運動は、始めから真剣に取り組みすぎると、「きつい」と感じやすく、なかなか長続きしないものですよ？

しかし、無理なく継続すると、スタミナがついて疲れにくくなります。

目標を立てるなら、無理のない目標を立てましょう。友人と一緒に楽しくおしゃべりしながら、まずはウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか？海や山に囲まれた APU から見渡す景色は、四季折々楽しめますね！



1週間単位で回数を決め、疲れが残らないように

疲れが翌日に残らない程度に、週2～3回のペースでおこないきましょう。

長い時間まとめておこなうより、こまめにするのが、習慣化するためのコツです。

〔例〕

日	月	火	水	木	金	土
	×	×		×		×

：運動する日

×：運動しない日

負担になる強い運動にはご注意

自分の運動習慣を振り返り、自分の体力に見合った運動からはじめましょう。例えば、肥満の人がジョギングをすると膝などの関節に負担がかかってしまいます。そのため、軽いウォーキングから始めることをお勧めします。

（例）ウォーキング 今まで運動していなかった人におすすめです



- ・少し汗ばむ程度のスピードが望ましいですが、無理をせず自分に合ったペースで歩きましょう。
- ・20分以上持続すると、体脂肪を効果的に燃焼させることができます。
- ・疲労が残らない程度に自分の時間を決めましょう。
- ・運動して約48時間後に体は運動の効果を忘れてしまいます。2、3日に1回続けましょう。

（例）ストレッチ体操 運動前の体操として、または運動不足の方が気軽にできる体操としておすすめです

運動前は準備体操として、運動後は疲労の回復が早くなります。また、運動前後に行うことで脂肪燃焼効果がアップします。

ストレッチは、心のリフレッシュにも役立ちます。



大きく背伸びをする



左右に腕を引っ張る



肘を曲げてわきを伸ばす

- ・一つのストレッチをゆっくりと反動をつけずに、15～30秒伸ばす。
- ・心地よい痛みを感じる程度で行う。
- ・呼吸は自然に行い、息を止めない。
- ・伸ばしているところを意識する。



膝の裏を伸ばす



太ももの前を伸ばす



かかとを伸ばす

わからないことや質問がありましたら いつでも気軽にヘルスクリニックにご相談ください。

APUヘルスクリニック

E-mail: clinic@apu.ac.jp