

知って得する ウォーキングの話

METs×運動時間 (h) ×体重 (kg) ×1.05

METsとは運動強度を表す値で、ウォーキングのMETs値の次のようになります。

ほどほどの速さの 3.5METs

速いウォーキング 4.3METs

とても速いウォーキング 5.0METs

例えば体重 50 kgの人が一時間、速いウォーキングをした時の消費カロリーは

$4.3\text{METs} \times 1\text{時間} \times 50\text{kg} \times 1.05 = 225.75\text{kcal}$

ウォーキングは、季節や老若男女を問わず取り組め組める手軽な運動の一つで、負荷が高くないため運動に不慣れな方にもお勧めです。しかしダイエット目的でウォーキングをするなら、正しいフォームや効果的なタイミング、そしてウォーキングでどの程度のダイエットができるのかを理解しておく必要があります。

ウォーキングで消費できるカロリーは次のような式で求めることができます。

思ったより少ないと思う方もいると思いますが、ジョギングや水泳に比べて身体にかかる負荷が少ないので、無理なく長く続けられ少しづつ効果があらわれてくるため、毎日の生活に取り入れ習慣にするといいでしよう。

またウォーキングはダイエットだけでなく、他にも嬉しい効果が期待できます。継続すれば血圧や血糖値にも良い影響を与え、生活習慣病の予防にも役に立ち、心肺機能を高める作用や、骨粗鬆症を予防する効果にも注目が集まっています。そして別名幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌されやすくなり、感情をコントロールして気持ちを穏やかに保つことができます。セロトニンが多く分泌されると、ストレスをうまく受け流してポジティブに活動できるようになるといわれています。

次にダイエット効果を高めるための正しいウォーキング方法をご紹介します。お勧めの時間帯は人間のバイオリズムを考えると午前中、できれば朝のうちにウォーキングをすると、日中の代謝もアップするので一石二鳥です。少し

早足で一日五〜十km、二〇分以上(できれば三〇〜六〇分)歩く事、歩く速さは少し息がはずんで汗ばむくらいがいいでしょう。

ウォーキング効果がアップする歩き方

- ・視線は歩く方向へ、少し遠くを見ると背筋が伸びやすい。

- ・胸を開いて背筋をピンと伸ばす

- ・意識して肘を後ろに引き、肩甲骨を動かす。

- ・かかとから着地し、重心をかかとからつま先へ移して、つま先で地面を蹴りだす。

- ・エネルギー消費量を増やすため、少し大股で歩く。

またスクワットなどの筋トレを併せて取り入れると、いっそう効果が期待できます。

