

酸素と運動のお話

健康を語る上で重要な要素のひとつに「酸素」があります。生活習慣により酸素が欠乏すると、細胞は弱体化します。現代の生活をしている場合、それを補うために有酸素運動が有効になります。

しかしほとんどの人は有酸素運動を誤解しています。一般に有酸素運動と言われているウォーキングやジョギング、自転車、水泳などは、やり方を間違えると無酸素運動になってしまうのです。無酸素運動とは、筋力トレーニングや短距離走のようなほとんど呼吸を止め酸素を使わない運動のことです。

有酸素運動が無酸素運動になってしまう目安は、心拍数です。心拍数が低ければ有酸素運動。心拍数が高ければ無酸素運動になります。

もっとわかりやすく言うと、ウォーキングやジョギング、自転車や水泳などをする時には息が上がらない感じだとすると、これは有酸素運動です。逆に息が上がり、話せないような感じになったらウォーキングなどをいくらしていたとしてもこれは無酸素運動になってしまいます。ダイエットになり、脂肪を燃焼しやすい体にするためには、正しい有酸素運動が大切になります。

しかし、何事もバランスが大切。有酸素運動を中心に、筋トレなどの無酸素運動も取り入れると良いでしょう。

自分の本来の身体（理想の身体）をイメージしてこのような身体になるための行動を探していくと、その人に合ったメニューや回数が出てきます。あとは、トレーニングをしながら（行動しながら）自分の身体に聞きながらメニューや回数を微調整していったら良いです

小冊子「アラジンの魔法のランプの使い方」の応用でもありますね。

※有酸素運動・無酸素運動をもう少し詳しく

例えば、今までジョギングをしてきたのに脂肪が減らない人は、まずやり方が違ってきます。正しい有酸素運動のジョギングのやり方は、息が上がらないくらいのスピードで 20 分以上休まず走るのです。すると内臓脂肪が燃えてきます。息が上がらない程度の心拍数と時間が大切です。最低 20 分は休まずノンストップで動いて下さい。ジョギングを例にしましたが、ウォーキングでも自転車でも、水泳でもやり方は同じです。

私も自分の身体で実験してわかりました。息が上がるくらいの普通の（！？）ジョギングでは、なぜか脂肪が減らない。そこで有酸素運動の本質に気づき試したら、2、3ヶ月で本来の私の身体（理想の私の身体）になりました。

ちなみに私の運動メニューは、月曜日～土曜日まで、毎日 20 分以上息が上がらないギリギリの速さでのウォーキング。月・水・金には腕立て伏せ、ヒンズースクワット、握力トレーニング。火・木・土には、腹筋、背筋トレーニング。そして簡単なヨガや簡単な柔軟体操も月曜日～土曜日まで、各数分くらい

ですが毎日しています。

有酸素運動と無酸素運動のバランスを見ながらのトレーニングを心掛けています。簡単なヨガや柔軟体操は、有酸素運動的效果が目的ではなく、身体の柔軟性を目的にしています。

※正しい有酸素運動をすると、きつくありません。逆にとても気持ちがいいのです。

何か、特に日本人はキツくしないと運動した気がしないと言い、ジョギングでもウォーキングでもキツくしてしまいがちですが、それでは有酸素運動での目的が叶わなくなってしまうのですね。

※ちなみに私の場合も、自分の本来の身体（理想の身体）をイメージし、この身体になるための代金（行動）は？と自問し、出てきたメニューをやりながら改善してやっています。「アラジン」に書いてある通りに私もやっています。

続けるコツのお話

※続けるコツ①

人は脳の快樂で動くので、脳がワクワクする目標を設定する事が大切になり、それが物事を続けるコツになります。脳がワクワクする目標とは、私（自分）が本当に望むこと（目標）です。その目標があるから、ウォーキングなどの運動をしても気持ちがよく、だから続くのです。しょうがないからやる、とか、やらされている、とかの意識では、脳は不快を感じるので、様々なやらない理由や辞める理由を考え出します。

※続けるコツ②

最低限のメニューと最高のメニューを設定する。最低限のメニューとは、体調が多少悪くても気分が余り乗らない日でも楽勝に出来るメニューのことです。最高のメニューとは、自分にとっての理想的なメニューのことです。

私の場合は、最低限のメニューは 20 分ウォーキングです。これだけなら私にとっては楽勝なのです。最高のメニューは 30 分ウォーキング＋筋トレ＋柔軟です。なので疲れている時や寝坊して時間がない時は、20 分ウォーキングだけをしています。しかし最低限でもやっていれば続けていることになります。

物事が続かない人は、運動でも勉強でも、最高のメニューだけを作っています。そうすると一回でもできない日があると、続かないという挫折感で辞めてしまいます。脳はやめる言い訳のチャンスを待っていますからね。

これが三日坊主です。