

## フィットネスの目的と効果を再考してみよう

**A** 必要なものと  
 そつではないものが、  
 ただし最低限の  
 基礎知識は必須！

「ウオーキングやゆるめる系の体  
 操、ラジオ体操などであれば、自己  
 満足が行ってもある程度の効果は期  
 待でき、ヤセなどの心配もまずあ

運動は大きく分けて「エアロビク」  
 と「フィットネス」に分けられま  
 す。エアロビクは「走、歩、ジョギ  
 ング、少キリスタはあっても楽  
 しんでチャレンジするのですか  
 ら、万が一ケガを負っても仕方な  
 いと思えます。でも、健康になる  
 ためには「フィットネス」で、ケ  
 ガや故障をこそ不健康な状態にな  
 ったら本末転倒です。しかし現実、  
 このフィットネスによる障害が非  
 常に増えているのです。ハードな  
 軍隊式エクササイズで腰やひざを  
 傷める、骨盤を回し過ぎて椎間板  
 ヘルニアやぎっくり腰になるなど  
 ……これは絶対に避けなくては  
 けません。

そしてフィットネスを行うと  
 き、人が本当に目指すのは、単なる  
 減量だけでなく、健康で美しくな  
 ることだと思えます。そのため  
 には減量に関わる「体脂肪」のほかに、  
 「姿勢や、身のこなし、ヤセを  
 しない動作を含む」を加えた上  
 の要素を向上させることが大切。  
 そのためには、自分の身体を自  
 分の意思通りに動かすことができ  
 る（身体を取り扱える）を学ぶべ  
 き。医師でもある私がピラティス  
 を指導するのは「ピラティスが、安  
 全で全身（筋肉、関節、呼吸法の正  
 しい使い方を覚えられる、トリセ  
 ツ）的メソッドだからです。フィ  
 ットネスとして他のワーク  
 アウトを選択した場合でも、それ  
 があなたの目的に即しているかど  
 うかを検討することが必要です。

その運動のためにかかる費用や  
 時間に見合うだけの効果が得られ  
 るかどうかを大きく考えよう。

単一の運動に頼らず、  
まずは日動の活動量を増やそう！

りませんが、加圧式の筋肉トレー  
 ニングやピラティス、ヨガなどは  
 やはり専門知識のある指導者に  
 ついてきちんと行う必要があります。  
 す。

自分で間違った身体の動かし  
 方や自分で通さない負荷をかけて  
 のトレーニングをやり続けると、  
 のメソッドによって得られるはず  
 の効果が十分に得られませんし、  
 健康になる目的で行っているフィ  
 ットネスでは絶対に避けねばなら  
 ないケガや故障を起こすこともあ  
 りますから、ぜひトレーナーの指  
 導を受けて行ってください。

ただしどんな運動をするにじても、指導者がつく、つかないにも  
 かかわらず、実践する人自身も運  
 動についての基礎知識や人間の身  
 体の仕組みについてある程度の理  
 解が必要です。基本的な知識があ  
 れば、単純にプログラムに飛びついて  
 時間と費用をムダにする目的をし  
 りませぬし、その運動の目的をし  
 っかり意識することで、運動効果  
 がぐんとアップします（武田先  
 生）

今回取り上げられたワークア  
 ウトは、その効果の程度に差はあ  
 っても、どれもそれなりに健康に  
 役立つ効果的なものだと思います。  
 す。同時に、何かひとつの運動だけ  
 で、全身によい影響を及ぼせるのは  
 不可能です。筋トレだけでは心筋  
 機能や持久力は衰えませんし、有  
 酸素運動だけでは、筋力量を増や  
 すことはできません。運動にはど  
 れも長所があれば短所もあり、運  
 動強度が低いから高いものま  
 でありますが、オールマイティな  
 「万能ワークアウト」はないので  
 す。

そしていわゆる健康増進、生活  
 習慣病などの予防を考えると、週1  
 でハードなワークアウトをするよ  
 りも、毎日の活動量をより少し増  
 やす方がずっと効果的です。特別に  
 時間を取って行うワークアウトと  
 日常の活動量（別物）では考えず、同  
 じように身体を動かす行為である  
 と考え、その全体量を増やすように  
 意識する姿勢が大切です。  
 現在は次々と新しいエクササイズ  
 が提案されています。手軽と評判  
 的で万能な効果を謳ったものに安  
 直に飛びついてしまう人が多いの  
 は問題です。言われていることを  
 順番にやるのではなく、一歩下  
 がってニュートラルな立場で見  
 る姿勢が必要で、その際には  
 体に関する基礎的な知識もある程  
 度が必要でしょう。そうすればその  
 運動に本当に自分の望む効果があ  
 るかが判断できるはずですよ。  
 最適なワークアウトを選ぶため  
 の、ただし知識と中立の姿勢を持  
 ってください。