

あなたは筋トレ派？ウォーキング派？

健康美容ジャーナリスト 工藤 絵美子

◆ ウォーキングと筋トレ、 どちらがやせる？

そもそも筋トレとウォーキングなどの有酸素運動は、何が違うのでしょうか？ 一般的に筋肉トレーニングといえば、強い負荷を筋肉に与え、筋繊維を太くし、筋肉量を増やす運動のこと。短時間の無酸素運動で、エネルギー源となるのはおもに糖質です。体表面の白筋という筋肉を使い、ハードに鍛えるとプロレスラーのようなムキムキの体になります。

逆に有酸素運動は、軽い負荷の運動を長時間行うもので、エネルギー源となるのはおもに脂肪です。使われるのは背骨や内臓、足の奥深くにある赤筋という筋肉で、脂肪を代謝する働きがあります。

つまり、直接的に脂肪を燃やすことができるのは、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動なのです。

男性の場合、「運動＝ストイックな筋トレ」というイメージがあるようで、たるんだおなかを気にして腹筋をしたことのある人も多いのでは。しかし、出っ腹の正体は内臓脂肪です。筋肉を鍛えても、有酸素運動で内臓脂肪を効率よく消費していかない限り、おなかを引っ込めることはできません。

有酸素運動にはウォーキング、ジョギング、自転車、ダンス、水泳などがあります。目安はウォーキングなら1週間150分（15キロ相当）、ジョギングなら1週間90分（11キロ相当）。「毎日30分歩くぞ！」という目標は挫折しやすいので、1週間単位で考えるのがおすすめです。平日は5日×15分のウォーキング、残りの75分は週末にまとめて歩く、などの方法で目標を達成しましょう。

ただし、自分の体力レベルより低い運動だと、ダイエット効果はあがりません。有酸素運動の場合、5分程度で汗ばんできて、「息は弾むが、笑顔が保てる」状態がベスト。ウォーキングなら、だらだら歩くのではなく、背筋を伸ばして歩幅をできるだけ広く取り、腕を前後に大きく振りながら歩きましょう。

そして運動を続けていくうちに息が苦しくなってきたら、有酸素運動から無酸素運動へと移行したと考え、ペースダウンします。効率的に脂肪が燃焼するのは「ややきつい」と感じるぐらい。それ以上の強度だと、体への負担が急激に大きくなり、脂肪の燃焼効率も下がってしまいます。「運動＝苦しい」という思い込みがありますが、有酸素運動ならパートナーと笑顔で会話しながら行えます。

なお、運動をするときは、同時に食事内容を改善するのが必須条件。炭水化物（ご飯、パン、ラーメンなどの麺類、お好み焼きなどの粉物）を減らし、夕食を軽くするか、どうしても夕食を減らせない人は朝食を極力軽くします。夜食は厳禁、間食とアルコールは半分以下に抑えます。食生活の改善と同時に行うことで、有酸素運動は劇的なダイエット効果をもたらします。

◆ インナーマッスルを鍛えると効果的

しかしなかには、「食事も減らして、毎日ウォーキングしてもやせない！」という人がいます。こういう人は、極端に基礎代謝が落ちているのかもしれませんが。基礎代謝とは、生命を維持するために消費される最低限のエネルギー量で、基礎代謝が高いと太りにくく、

低いとやせにくくなります。

この基礎代謝量を司るのが筋肉で、筋肉量が少ないと基礎代謝も低く、どんなダイエットをしてもいまいち効果があがりません。もともと筋肉量が少ない女性や、リバウンドの繰り返しで筋肉が落ちてしまった人に多く見られます。

この場合、まずは筋トレで筋肉量を増やし、徐々にエネルギー消費のよい体に作り変えていく必要があります。特に赤筋は重要で、赤筋が鍛えられていれば脂肪を燃焼する筋肉量も多くなり、代謝もスムーズになります。

赤筋はインナーマッスル（深層筋肉）とも呼ばれ、体の奥深くにある筋肉。ありがたいのは、筋トレといっても反動を使った激しい動きは不要なこと。赤筋を鍛える動きは、ゆっくり、ジワ〜で、筋肉を意識しながら、スローな動きで伸ばしたり元に戻したりするだけです。運動が苦手な人、高齢の人でも簡単にできます。

例えば、腹筋なら、膝を曲げた状態で、ゆっくり息を吐きながら上体を3秒間かけて起こし、また3秒間かけてゆっくりと元の姿勢に戻します。上体を完全に起こす必要はなく、下腹にグッと負荷がかかっている程度でオーケー。自宅で簡単にできるスロースクワットと上体ひねりもご紹介しますので、ぜひ試してみてください。「ゆっくり」した動きは意外に疲れます。目安は体が温まってじんわり汗が出てくるくらい。狙った筋肉に意識を集中して行うのがポイントです。

ただし、筋トレには直接的に体重を落とす効果は期待できません。体質改善しながら体重を減らしていくには、有酸素運動&食事療法も一緒に行いましょう。



◆ 大腰筋を鍛えるスロースクワット ◆

- 1) 足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。両腕は前に伸ばす。
- 2) 3秒間かけてゆっくりと膝を曲げる。イスに座るようなイメージで。
- 3) そのまま1秒間キープ。
- 4) 3秒間かけて元の姿勢に戻す。

1セット10回が目安。膝がつま先より前に出ないようにする。下を向かないようにする。

◆ 腹斜筋を鍛える上体ひねり ◆

- 1) イスに浅く腰かけ、足は軽く開いて背筋をピンと伸ばす。
- 2) 腰を伸ばしながら上半身を右側にねじる。そのまま3~10秒間キープ。
- 3) 左側も同様にねじり、そのまま3~10秒間キープ。

1セット10回が目安。わき腹が十分に伸びているのを意識する。おしりがイスから浮かないようにする。