

働く人の健康

サポートコラム

vol 30



120BPMと10RMの運動の効果을上げよう

運動不足だけど、もう少し暖かくなったら運動しよう。そう思っていたあなた！そろそろ始めていますか？春は一年のなかでも寒暖差が大きく、年度の節目もあいまつて、自律神経の乱れによる不調が起こりやすい季節です。その対策としておすすめしたいのが運動です。アメリカスポーツ医学会も「Exercise is Medicine(運動は薬である)」としてすすめています。運動の種類は何でも良いのですが、効果を上げたいなら、ある程度の「強度」が必要です。ウォーキングと筋トレをするなら、ぜひ以下の強度を参考にしてください。

BPMのおすすめは120

ウォーキングでポイントになるのは「スピード」です。BPM(Beats Per Minute)といつて1分間の拍数で曲のテンポを表す単位があります。120BPM前後の曲に合わせて歩くと、脈拍数も同じくらいになって中強度の有酸素運動になります。

■120BPMの曲の例

ゆず「夏色」、S.M.A.P「ダイナマイト」、となりのトトロ「さんぽ」等

120BPMで検索して、お気に入りの曲に合わせて歩いてみましょう。普段の歩きが速いか遅いかの気付きもあるはずです。1時間のウォーキングをするなら、5〜6曲分のこのスピードで歩く時間をつくってみてください。とても良い運動になると思います。お手軽なところでは、階段利用もおすすめです。

RMのおすすめは10

筋力トレーニングでポイントになるのは「負荷と回数」です。RM(Repetition Maximum)といって筋力の最大反復回数を表す単位があります。1RMなら1回やるのが限界、10RMなら10回やるのが限界という意味です。筋トレの目的が何かによってRMが変わります。

■筋トレの目的とRMの目安

- 筋力を上げる……1〜4RM
- 筋肉をつける……8〜12RM
- 筋持久力を上げる……15RM以上

健康づくりにおける筋トレでは8〜12RMをおすすめしています。10回前後やるのが限界の負荷で筋トレをしてみましょう。自重トレーニングでは、時間をかけてゆっくりやることで負荷が上がります。スクワットなら、5秒かけて腰を落として2秒キープする「7秒スクワット」がおすすめです。キツさを感じるように10回やつたら1分休憩して、次の10回をやる、10回×3セットが基本で、連続しない週2〜3日の実施が効果的です。

息がはずんで筋肉痛がある、そんな素敵な春を過ごしましょう。

一般財団法人京都予防医学センター
健康づくりセンター健康推進係

阿部 圭子