

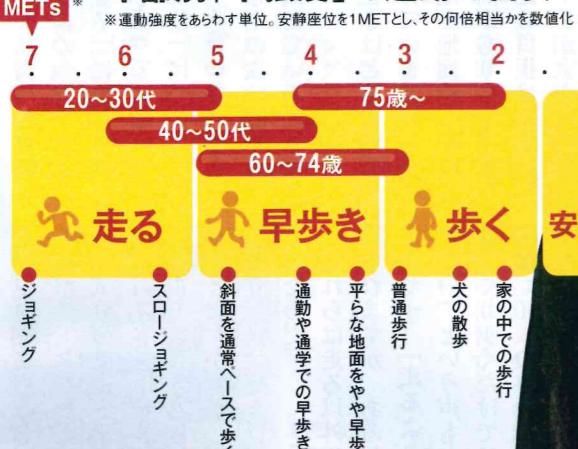
毎日の通勤・通学・仕事の合間、買い物も立派なウォーキングタイム。その一歩が健康につながる

年齢別「中強度」の運動の目安



基本はなんとか会話できる程度

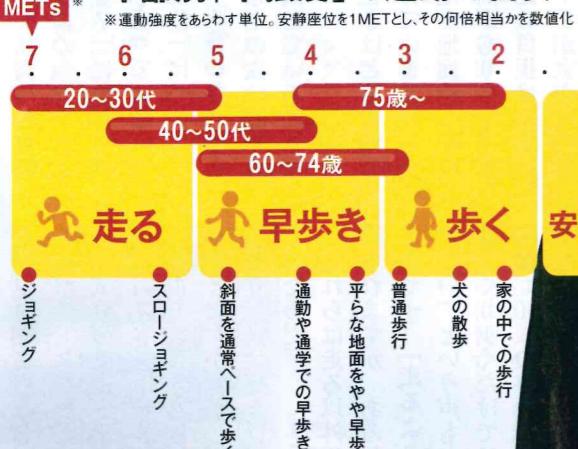
年齢別「中強度」の運動の目安



年齢別「中強度」の運動の目安



年齢別「中強度」の運動の目安



年齢別「中強度」の運動の目安



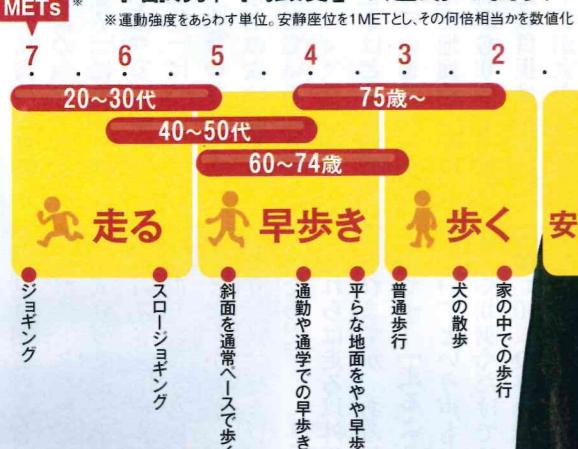
年齢別「中強度」の運動の目安



年齢別「中強度」の運動の目安



年齢別「中強度」の運動の目安



年齢別「中強度」の運動の目安



年齢別「中強度」の運動の目安



年齢別「中強度」の運動の目安



年齢別「中強度」の運動の目安



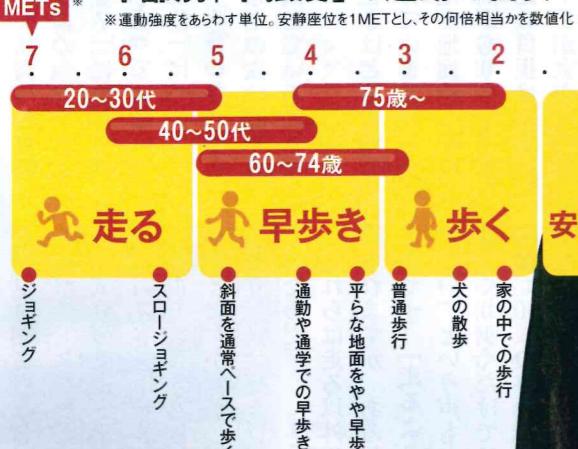
年齢別「中強度」の運動の目安



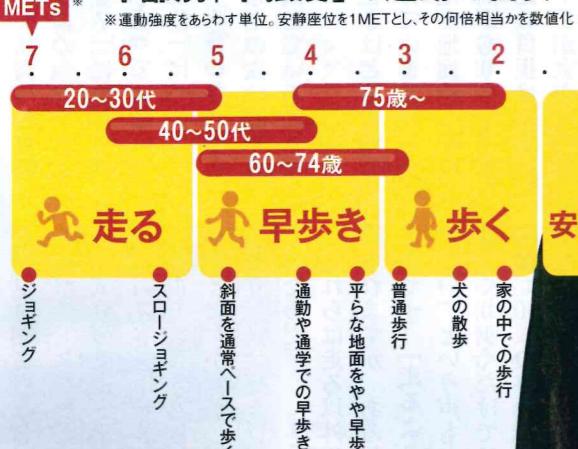
年齢別「中強度」の運動の目安



年齢別「中強度」の運動の目安



年齢別「中強度」の運動の目安



年齢別「中強度」の運動の目安



れるのが、関節や筋肉への負担だ。アーレビーズの「ランナーセ論調査2017」によると、「ランニングによつて『痛み』を抱えている部位」について、「特になし」と回答したのは4割以下。6割以上の人には膝や腰などに痛みを抱えていることになる。

「歩いているときはどちらかの足が地面についていますが、走っていると両足が地面から離れて宙に浮く瞬間があります。着地のときの片足の負担は体重の約3倍。スピードが上がれば負荷も増えるから、走ると膝を痛めやすいのです」（坪田医師）



葛飾北斎
「東海道三島 飛脚」
棒を担いだ飛脚の背筋が伸びている

庶民は裸足で歩いた

ともある。もちろん、それ自体は悪いことではない。

「生活中で駆け足になつたり、思い切りスポーツをやる日があるのも悪くはありません。やりすぎてバランスを崩すことが問題なのです」（青柳博士）

前出の坪田医師はこう語る。

「マラソンは体に良いか、悪いかと聞かれたら、やっぱり悪いかなと思う。ただ、年に数回マ

「江戸時代の飛脚の足が速かつたり、ごく普通の人が1日に10里（約40キロ）も平気で歩いていたのには、ちゃんと理由があるんです。特別な体力や才能があつたわけではありません」

総合格闘家の草分け的存在で、都内や千葉県で武術道場「ストライブル」を主宰する平さん（55）はそう語る。さまざまな格闘技やトレーニングを経験したのち、12年ほど前から古武術の柳生心眼流を学んでいる平さんは、古きを温めているんなことに気づいた。

飛脚を描いた絵や写真を見ればわかるが、彼らは信書や為替などを入れた文箱を棒にくくりつけ、それを肩に担いでいる。



「単なる棒でもいいから、肩に担いで歩いてみてください。背筋がピンとなるでしょ。これだけで無意識でいい姿勢で速く移動できます」（平さん）

では1日40キロ歩行を可能にしたのは何か。

ラソン大会に出て走る程度であれば、問題ないと思います。僕自身、5キロのジョギングからはじめて、3年かけてフルマラソンを走れるようになりました。マラソンは単なる運動ではなく、人生の楽しみにもなります。適度な負荷は体を強くします。走るであれ、歩くであれ、大切なのは、自分に合った負荷を見つけることです」

「ちょうど使えばすぐに壊れる草鞋なんて履いていたのは金持ちや大名ぐらいで、庶民は普通は裸足で歩いていた。裸足で歩く場合、かかとから着地すると痛みので、自然と足先（母指球付近）で歩くようになる。やつてみればわかりますが、それで一度で一歩がかなりのびます」（同）

当時は「食べ過ぎで運動不足」という概念とは無縁の人がほとんどだ。エクササイズ目的で歩く人などいないから、代謝を抑えた無駄のない動きが身についていたのだろう。しかし、現代日本で素足でアスファルトを歩いて通勤するわけにもいかない。平さんはこう続ける。

「舗装道路を歩くのに適しているのは靴であり、素足はもちろん、草履や下駄も適しません。古くから街に石畳を敷き、室内でも靴を履いてきた欧州では、靴で正しく歩く文化が定着しています。日本人は革靴でもスニーカーでも履く時に楽なように紐をゆるゆるにしがちですが、あれはダメなんです。欧米人は靴を履き直す際、いちいち靴紐をちゃんとゆるめてからしっかりと締め直します。これだけで、姿勢良く歩けるようになります」

普段は靴紐をしっかり結び直して背筋を伸ばし、休日には公園の芝生の上を素足で歩いてみはどうだろう。



幼児期から外でしっかり歩いて体を動かすことは、土踏まずを含めた足の発達に欠かせない

古き日本人の無駄のない動き

「歩いているときはどちらかの足が地面についていますが、走っていると両足が地面から離れて宙に浮く瞬間があります。着地のときの片足の負担は体重の約3倍。スピードが上がれば負荷も増えるから、走ると膝を痛めやすいのです」（坪田医師）

もちろん、走ることで得られる効果もある。走っている最中は通常以上に酸素が必要なため、心肺機能が鍛えられる。やる気

や集中力を高めるドーパミン、心のバランスを整えるセロトニン、気分の高揚や幸福感を与えてくれるβエンドルフィンというホルモンも分泌される。走つたあとにすがすがしい気分になつたり、満足感を得られるのはこのためだ。

「これらは走る以外の運動でも得られます。ある程度負荷が必要です。『走るより歩くほうが多い』という声もありますが、ゆっくり歩くだけでは難しい。80歳、90歳の方なら散歩ペースでも十分かもしれません。若い人なら早歩きやジョギングがよいでしょう」（同）

東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利医学博士（56）は、体にもっともよいのは「中强度の運動」であると指摘する。「過度な運動をすると活性酸素が体内に出過ぎてしまい、人間

にわたる研究は、世界でも類を見ない。そこで導き出された「黄金律」が、1日8千歩、そのうち「中强度20分」で、うつ病や認知症、がん、動脈硬化、骨粗鬆症、糖尿病など、多くの病気が予防できるというものだ。

「もう限界！」という運動をしたときの半分程度の酸素が消費されるのが「中强度」で、免疫機能の代表格ともいえるNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化します。健康で長生きできる体を作り出す究極の運動です」（青柳博士）

中强度の運動は、年齢や性別によつても異なる。

「『もう限界！』という運動をしたときの半分程度の酸素が消費されるのが「中强度」で、免疫機能の代表格ともいえるNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化します。健康で長生きできる体を作り出す究極の運動です」（青柳博士）

中强度の運動は、年齢や性別によつても異なる。

「もう限界！」という運動をしたときの半分程度の酸素が消費されるのが「中强度」で、免疫機能の代表格ともいえるNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化します。健康で長生きできる体を作り出す究極の運動です」（青柳博士）

中强度の運動は、年齢や性

走るより「歩く」

認知症も糖尿病も予防
歩いてキャッシュバック

2.5次元 荒牧慶彦の流儀
サブスクにハマる昭和世代

AERA

’19.5.27 No.24

アエラ 定価 390円

チームラボ代表

猪子寿之

〔巻頭特集〕究極の健康法

走るより
1日8000歩