

パースでは始める
ウォーキング&
ランニング

理論編

ランニング

ウォーキングよりも運動量が多いランニングは、体力をつけたい人や、たくさんカロリーを消費したい人などにおすすめ。ウォーキングと似た効果も得られます！

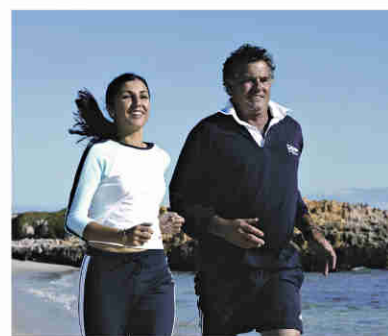
Information and photos courtesy of Physical Activity Taskforce

ランニングの主な効果

美容

ランニングをすると...

- 有酸素運動なので、脂肪の燃焼を促進できる。
- 新陳代謝が良くなるので、美肌効果がある。
- 長時間のエクササイズのため、適度に筋肉が引き締まり美脚効果がある。
- 正しいフォームで行なうことで、姿勢が良くなる。
- 座ったまま、または水中でのエクササイズよりもエネルギーを消費するため、効率良くカロリーを消費できる。
- 消費カロリー (kcal) は、おおよその目安であれば『体重×走った距離 (km)』で計算できる。 など



メンタル

ランニングをすると...

- リズミカルな呼吸で酸素の摂取量が上がり、同時に全身への供給量上がるので、気分が活発になる。
- ストレス発散になり、怒りや悲壮感、不安感を取り除く。
- うつ病や精神病にかかるのを防ぐ。 など

健康

ランニングをすると...

- エネルギーの消費が高まり、同時に心臓や肺の機能が向上する。
- 骨の密度が向上して、骨粗しょう症になりにくくなる。
- 心臓病、糖尿病やガンなどの病気にかかるにくくなる。
- 深い睡眠をとることができる。
- 思わぬ転倒やケガをしにくくなる。
- 肥満になりにくくなる。
- 悪玉コレステロールの量が減り、善玉コレステロールの量が増える。 など



© THE PERTH EXPRESS



WA州フィジカル・アクティビティ特別専門委員会 (Physical Activity Taskforce)
ランニングPR大使

Dennis Lilleeさんからのメッセージ

ランニングは私にとって、体調を保ち、気分をリフレッシュし、またストレスを解消するのにすごく良いエクササイズです。ウォーキングと同じような健康面などでの利点もあり、良いことばかりです。これまでエクササイズを長期間していない方は、まず GP (一般開業医) で運動量などについてのアドバイスを受けた方が良いでしょう。ケガのないようにストレッチをしっかりと、ランニングを楽しみましょう！

Dennis Lillee

1970 年から 80 年代にかけてオーストラリア・クリケット代表選手のボウラー(投手)として活躍し、その傑出した功績から、国内で最も著名なアスリートの 1 人に数えられている。大英帝国勲章 MBE 受賞者。

体力

ランニングをすると...

- 酸素を身体に多く取り込めるようになるので、持久力が上がる。研究によると、人間は 25 歳以降から酸素を取り込める量が減少するとされている。
- 長距離を走ること適した遅筋が鍛えられる。 など

交流

ランニングをすると...

- 家族や友人、仕事の仲間などに行なうと、より良い関係を築ききっかけとなる。
- 近所の人とコミュニケーションをとる機会が生まれやすく、隣人関係を向上させる。
- 孤立感を解消することができる。 など

定期的にランニングをするオーストラリア人

15 歳以上のオーストラリア人で、2005 - 06 年度にランニングをした人口は約 68 万 1,300 人 (全体の 4%) で、ウォーキング (25%)、エアロビクスやフィットネス (13%)、スイミング (9%) に次ぐ人気を持つ。男女比では、男性の 5%、女性の 3% が行っている。最も参加者が多い年代は 25 ~ 44 才で、全体の半数以上のを占めている。また、89% にのぼる参加者が団体等に所属

せずに個人で行い、86% の参加者がランニングを年間 53 回以上行っている。この統計から、体力や年齢などの理由からウォーキングと比べて参加者数は少ないものの、定期的また自主的に行なっている人数は多く、ランニングに取り組んでいるオーストラリア人の意識の高さがうかがえる。

Source: Australian Bureau of Statistics, 4177.0 - Participation in Sports and Physical Recreation, Australia, 2005-06

フィジカル・アクティビティ特別専門委員会 (Physical Activity Taskforce) ウェブサイト

www.beactive.wa.gov.au

フィジカル・アクティビティ特別専門委員会は、WA 州民の運動人口を増やすことを目的に 2001 年に設立された WA 州政府機関。ウォーキング、ランニングなどに使える数ヶ月間のプログラム、資料、イベント紹介などの情報を提供している。

WA 州運輸省 (Department Of Transport) ウォーキング・ガイド (PDF ファイル)

www.dpi.wa.gov.au/mediaFiles/walking_guide.pdf

WA 州運輸省では、ウォーキングをとした健康維持や環境問題などに力を入れている。このガイドでは、ウォーキングの効果やコースマップのほか、複数人で取り組みたい人向けにウォーキング・クラブなどの情報が入手できる。

ウォーキングとランニングの効果などについての詳細は、右記の 2 つのウェブサイトをチェックしよう！

© THE PERTH EXPRESS