

## 【演習問題 3 : 文書修正問題(その2)】

## 有酸素運動について

有酸素運動とは、酸素を取り込むことで脂肪や糖質をエネルギーに変えながら行う軽～中程度の負荷を継続的にかける運動のことです。例えば、ウォーキング、ジョギングあるいは水泳などです。また、室内でできる有酸素運動として、踏み台昇降やラジオ体操などがあります。

有酸素運動には以下のような効果があります。

ダイエットです。筋トレのような無酸素運動と違って有酸素運動はたくさんのエネルギーを必要とします。そのエネルギーとして脂肪を燃焼させるのでダイエット効果が期待できます。持久力の向上です。有酸素運動はある程度の時間を継続して行うため持久力が向上します。有酸素運動では、運動を継続すると大量の酸素が必要となり、酸素を体中に行き渡せるための心臓や肺の機能が強くなるからです。

生活習慣病の予防・改善です。有酸素運動は脂肪をエネルギー源として使いこれを燃焼させるため、健康に様々な悪影響を及ぼす内臓脂肪も同様に減少させることができます。内臓脂肪を減少させることで高血糖、脂質異常、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病の予防・改善ができます。

3種類の有酸素運動と各運動のカロリー消費量は以下のようになります。

ウォーキングは、誰でもできてかつ長時間行える有酸素運動です。歩く速度でも変わりますが、30分のウォーキングで約100～160kcalの消費が可能です。ジョギングは、ウォーキングに引き続いて、高いカロリー消費が期待できる有酸素運動です。30分のジョギングで約150～250kcalの消費が可能です。水泳は、これまでの運動に比べて消費カロリーが大きい有酸素運動です。泳ぎ方によっても消費カロリーが違いますが、30分の水泳で約300～500kcalの消費が可能です。

