

総説

スロージョギングの効用と減量法

田中 宏暁

福岡大学附置身体活動研究所

本総説では、スロージョギングの効用を論じ、先進国の共通の悩みである肥満解消と競技力向上に資するスロージョギングとスポーツ栄養学に基づいた理想的な減量法を追求する筆者たちのコンセプトを紹介する。

キーワード：スロージョギング 健康障害 有酸素能 減量 ダイエット

I はじめに

健康づくりはもとより、慢性疾患、とりわけ動脈硬化性疾患の根本治療は運動療法と食事療法であるとのエビデンスが集積されている。健康づくり、運動療法に有効な運動は有酸素運動であり、ウォーキングとランニングはその代表的な運動様式である。とりわけランニングは1960年代後半出版されベストセラーになったBowermanとHarrisの「jogging」¹⁾、Cooperの「Aerobics」²⁾の影響で1970年代に空前のジョギングブームが起こった。しかしベストセラーになった「The Complete Book of Running」の著者であるFixがランニング中に突然死を起こしたことをきっかけに、より安全なウォーキングが啓蒙されるようになったと考えられる。

しかし最近のマラソンブームにみられるように、ランニングの魅力にとりつかれるヒトも多く、また一方ではウォーキングは通常速度では健康障害を改善できず、速歩が推奨されるに至っている。

近代化に伴う生活環境の変化が生活習慣病の蔓延をもたらしていることは明らかである。筆者は、運動不足はモータリゼーションのおかげで日常上の生活活動から速く移動するランニングを失ったためにもたらされたとの仮説を持っている。その解決法としてゆっくり走るスロージョギングを提唱するにいたった。

本稿ではスロージョギングの有効性を紹介すると同時に、先進国の共通の悩みである肥満解消と競技力向上に資するスロージョギングと栄養学に基づいた理想的な減量法を追求する筆者たちのコンセプトを紹介する。

II ランニングの特性

BrambleとLieberman³⁾は、ヒトは長時間走ることが可能のように進化したと論じている。狩猟採集時代はもとより、モータリゼーションの恩恵を被るまで走ることは日常茶飯事であったと考えられる。日本ではとりわけ1980年以後速い移動は車、電車に委ね、日常の身体活動から走ることが失われたといえよう。このことが肥満、糖尿病をはじめとする生活習慣病の蔓延をもたらしているとの仮説が生まれる。

一般的に肥満改善の運動としてウォーキングが推奨されている。たしかに筋力トレーニングなど他の運動に比べ平易にエネルギー消費量を多くできる運動である。しかしMargaria et al⁴⁾は通常のウォーキングスピード（3～5 km/時）であれば速度非依存性に1 kmの移動で0.5kcal/kgであるのに対しランニング（8 km/時以上）は速度に関係なく1 kcal/kgと2倍であることを示した。つまり日常生活でもっともエネルギー消費できる身体活動であるランニングをとりわけ1980年以後に失われたとすると、そのことが、身体活動量が激減した主因と考えられる。

ヒトは無意識にゆっくり移動するときはウォーキングを速く移動する場合はランニングを選んでいる。無意識に走り出す速度（Preferred Transition Speed (PTS)）は7 km/時前後である⁵⁾。

筆者たちは乳酸閾値強度の極めてストレスレスな運動で有酸素能が高まること、また、降圧⁶⁾、High-density Lipoprotein Cholesterol (HDL-C) 増^{7), 8)}、インスリン感受性およびグルコース感受性増⁹⁾、メタボリックシンドローム改善¹⁰⁾、認知機能改善¹¹⁾といった数々の健康阻害改善効果が得られることを見出した。

有酸素能の向上は心機能と骨格筋のミトコンドリア