Fitness & Community

News Letter

2022. 5. 1 Vol.7

Let's Walk

散歩ではどれくらいのカロリーを消費できるの？

最近暖かくなってきて、散歩を始めた方もいるのではないでしょうか？では、散歩ではどれくらいのカロリーを消費できるのでしょうか？

散歩での消費カロリーは時間とその人の体重によって異なり、計算式によって求めることができます。

計算式は、体重(kg)×時間(時)×メッツ値

で求めることができます。※メッツ値とは･･･安静時を 1 メッツとしてその何倍のエネルギーを消費するかを示した値。

メッツ値は様々な運動によって異なりますが、普通歩行では 3 メッツです。ウエイトトレーニングは、3.5～6 メッツです。

すなわち、体重 60 kgの人が 30 分ウォーキングをした場合、体重(60 kg)×時間(0.5 時間)×メッツ値(3 メッツ)＝90 ㎉消費することができます。

90 ㎉はＬサイズの卵 1 個分くらいです。

この数値を見て意外と少ないと思う方が多いのではないでしょうか。

歩行速度によっても異なりますので、早く歩けばもっと消費カロリーは多くなってきます。

3 メッツは約 65m/分くらいで、15 分で 1km、1 時間で 4km を歩くペースです。

メッツ値さえわかれば、どの運動でも大体の消費カロリーを計算することが可能です。

例えば、ゴルフだと 4.5 メッツです。他の運動のメッツ値を知りたい方はトレーナーにお尋ねください。

また、インターネットで検索すると簡単に調べることができます。

お時間ある際は、消費カロリーを計算してみるのも面白いかもしれません。(記事：進藤)

おすすめアイテム

野崎トレーナーオススメ！ランニングシューズランキング！

段々と暖かくなってきましたね。暖かくなると外で走ったり運動するのが快適になってきますよね。そこで今回はおすすめのランニングシューズを紹介していきたいと思います。

ランニングシューズランキング

1 位　asics

2 位　NIKE

3 位　New Balance

1 位の asics のシューズのポイントといえるのは、日本人の足にフィットしやすいシルエットと、ワイズの豊富さ、優れた衝撃吸収性と安定性を兼ね備えています。そしてなんと言っても軽量化されたシューズになっているのでとにかく軽いです。

2 位の NIKE の厚底シューズは、カーボンファイバー製のプレートをクッション性と軽量性に優れた特殊素材で挟みこむ構造が特徴で、厚底のソールとカーボンプレートの反発力を推進力に変えて、より速く走れるよう設計されています。

これにより、爆発的な推進力が生まれる。高いクッション性で衝撃から脚をしっかりとサポート。クッション性と反発力を利用して、楽に走れる。歩幅が大きくなります。

3 位の New Balance はクッション性が高く、膝や足裏への負担を軽減できるのが特徴です。着地時の衝撃を緩和して走れるため、フォームが完成していないランニング初心者の方にもおすすめです。 また、ソールが厚い分反発力が高まるため、長時間走っていても疲れにくいというメリットもあります。初心者から上級者まで幅広いランナーに愛されているメーカーです。

これからランニングシューズを買おうと思っている方などはぜひ参考にしてみてください！(記事：野崎)

スタッフ紹介

4 月から入社した三津谷です！EXIM＋では最年少の 20 歳です！趣味はドライブで、よく夜景を見に行ったり美味しいご飯屋さんを巡ったりしています。おすすめのドライブスポットがあったらぜひ教えてください！普段、私もトレーニングをしていてボディメイクのコンテストにも出場しています。トレーニング実践者の私だからこそ感じたトレーニングの素晴らしさ、楽しさを伝えていきたいです！よろしくお願いします！

深堀！コーナー

筋膜リリースってどういうこと？
仕組みを知って効率良くトレーニング♪

以前ご紹介したフォームローラーに引き続き第二弾！！
国家資格の柔道整復師でもある吉田トレーナーが深堀します！

よく耳にする”筋膜リリース”EXIM+でもトレーニング前のウォーミングアップの中に組み込まれていますが、実際身体にはどのような反応が起こっているのでしょうか？

筋膜リリースとは皮膚を介して知覚神経を刺激し、筋膜に含まれる水分の働きを促すことで筋肉の動きをスムースにすること！
そもそも”筋膜”とは、皮膚の下で筋肉と内臓を隔てる膜のことを言います。
その筋膜の知覚神経を外部から刺激することにより副交感神経(リラックスした時に優位になる)の興奮が起こり、筋膜に含まれる水分の粘り具合を変化させます。

実は、筋肉に長い間テンションがかかると細胞の周りを取り巻いているコラーゲン繊維が肥厚し、この水分の粘り度が高まりついには流れを止めてしまいます。
その状態がいわゆる”コっている”状態です。
そこに刺激を加えて、滞っている水の流れを解放するわけです。
身体を動かす骨格筋はたくさんの筋繊維がまとまって束ねられており、互いに含んでいる水分を滑らせながら動くので、水分の粘り度が下がってサラサラになると筋肉もスムースに動けるようになります。

これが、筋膜リリースをすると『あれ？なんだか動きが軽くなった！』という感覚です。

実際に関節の可動域も広がりますが身体には形状記憶装置が搭載されていて、せっかく広げた可動域も何もしないで通常の動作に戻ると1～2日で元に戻ってしまいます。ですので筋膜リリースをして関節の可動域を広げたら、正しいフォームで身体を動かすこと(ココではストレッチや筋トレ！)が重要になります。

いつもの流れでフォームローラーをコロコロしている時、この筋膜リリースの仕組みを覚えておいて筋膜を”コリ”から解放してあげましょう♪（記事：吉田）

筋トレアドバイス

大胸筋を育てよう！ベンチプレスを伸ばす
トレーニング方法！

男ならみんな大好きベンチプレス。重たい重量を持ち上げられた時の喜びは格別ですよね。かっこいい大胸筋を作る為の必須エクササイズで、ついでに上腕三頭筋も鍛えられるお得なエクササイズです。研究でもベンチプレスでの大胸筋の筋活動が大きいことが証明されています。つまり、大胸筋をかっこよくしていく為にはベンチプレスの重量を伸ばしていくことが重要です。今回はそんなベンチプレスを伸ばす可能性のあるトレーニング方法をご紹介いたします！

・高重量低回数で行う

トレーニングを始めてしばらくは 10 回×3 セットというトレーニングを行うことが一般的です。この方法は、セット数も多くなり過ぎずある程度回数もこなすことができてとても丁度良く、取り入れやすい方法ですが、重さが上がるにつれて段々と10 回を反復することができなくなってきます。

こんな時に取り入れたいのが、いつも行っている重量よりも重さを上げて回数を減らして行う方法です。いつもよりも重たい重量を扱うことで、筋力という重たいものを上げる為に必要な能力を向上させることが期待できます。高重量過ぎて 1 回や 2 回しか行えない重量だと怪我のリスクも上がってしまう為、まずは 5 回 3 セットを目安に行ってみましょう。
ただ、5 回 3 セットのみだとトレーニングのボリュームが少ない為、週 2 回のトレーニングだと高重量で 5 回 3 セットの日、10 回できる重さで 10 回 3 セットの日を交互に行っていくようにするといいでしょう。

・クラスタートレーニング

通常のトレーニングは 1 セット行った後に休息を挟み、それを複数セット繰り返します。例えば、重量 100kg 回数 5 回 3 セット セット間休息 2 分というトレーニングを行うと、100 kgを計 15 回挙げたことになります。クラスタートレーニングは、1 セット内に 10～30 秒の短い休息を挟むことで、最終的に 1 セット内でより多く回数を行う方法です。例えば、先ほどの 100 kg 5 回 3 セットを、1 セットの内で 3 回、2 回、2 回と短い休息を挟みながら小分けにしていくことで 1 セットあたり通常のトレーニングよりも 2 回も多く反復することができます。

重量を変えずにトータルの反復回数が増えることで、トレーニングボリュームが増やす効果が期待できます。

ベンチプレスで伸び悩んだ際は今までと違う重量ややり方でやってみると伸びてくることが期待できますよ！
伸び悩んだらやってみてはどうでしょうか？（記事：小形）