



## 運動は適度にした方が効果あり

日本人は、運動の応援で「頑張って！」という言葉をよく使いますが、試合の時でもあまり頑張らない方が良い結果に結び付くし、次にもつながります。

まして「健康のための運動」は、「60%処方」といって100%の力を出して行うより、そこそこの力で行う方が、望ましい効果が期待できるといわれています。例えば、ランニングより、人と話ながら走れる程度のジョギングの方が、ランニングの目的の「持久力の向上」につながり血液にもいい影響があることが知られています。また、以前は、「運動中の水分摂取」はいけないというのが定説でしたが、今は「適度な水分補給は必要」であるということに変わっています。ただ、水分を取る時は、真水よりお茶など何か混じっているものの方が、血液中のビタミンを破壊しにくいので良いとされています。

これから寒くなってくるのでジョギングの服装や靴、走る場所にも配慮が必要です。服装は、走る前から「暖かいくらいの服装」で熱くなったら上から脱いでいきます。運動が済んだら出来るだけ速やかに着替えてください。靴は、性能の良いものを履き、走る場所はコンクリートやアスファルトではなく土の上か芝生の上の方が膝にも良いでしょう。もうひとつ大事なことは、頑張らずに、雨や風が強い時は「休む勇氣」を持つことです。

まっく代表 向井忠義