



監修・筑波大学教授 征矢英昭

持久走

①

このコーナーでは運動がきらいな人にこそ知ってほしい運動が持つ効果や、運動する習慣がない人も無理なく始められるコツを紹介し、今月は「持久走」。初回は人間と他の動物の走りを比べます。

人間は他の動物と比べ、走ることはかなわない。そう思っている人が多いでしょう。たしかに短距離走では最高時速で100キロ以上出せるチーターに到底かないません。競馬のサラブレッドは1600メートルのコースを1分半ほどでかけぬけます。犬を飼う人は散歩でおいでいかれないよう、苦労しているかもしれません。

運動の効果と脳の機能について研究する筑波大学教授の征矢英昭さんは「走るときの一瞬の力では人間は他の動物にかなわないけれども、長く走り続ける力は優れている」といいます。

42.195キロを休まず走るマラソン。夏場など暑い環境でこんな競技ができるのは、動物の中でも人間くらいです。犬や馬でさえ、途中で休憩しないと走り続けることができません。

体毛少なく、汗かきやすい

運動して筋肉を動かすと熱が発生します。その熱が体にたまる運動の機能が低下して最悪の場合、熱中症の症状で命を落とします。体の熱を外にがすことがとても大切です。

人間と他の動物とで大きくちがうのは、体が毛でおおわれているかと、汗

人は走り続ける力に優れている

レースで勝てるようきたえ上げられた競走馬でも、マラソンの距離を休まず走り続けることはできません



2022年の有馬記念=12月25日、千葉県船橋市の中山競馬場

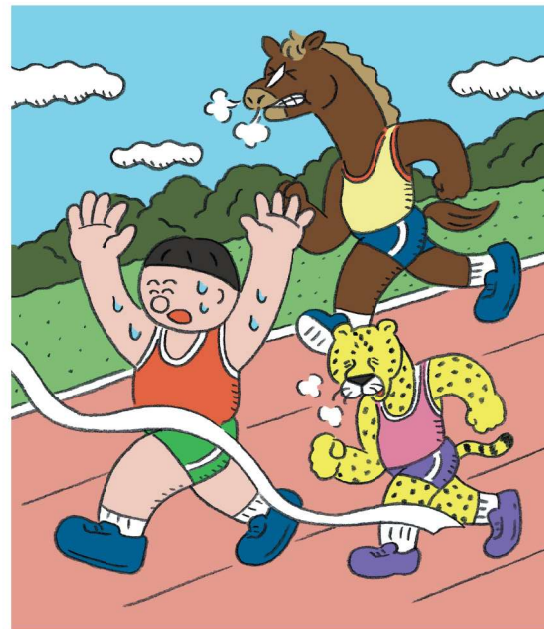


国宝松江城マラソン=22年12月4日、島根県松江市 どちらも朝日新聞社

をかけるかどうかです。毛がびっしり生えていると熱がにげにくいのです。それに比べて人間は、体に毛がほとんどない「はだかの動物」。運動すると汗をかき、水蒸気になる「蒸発」をするときに熱を体からうばっていきます。人間は毛がないぶん、この作用が

スムーズにはたります。

そして「運動しながら効率よく体を冷やすことができる」ため、他の動物より長い距離を走り続けることができます。こうした体の特徴から、人間は「走るために生まれた動物」と呼ばれることさえあります。



イラスト・栗山リエ

人間と動物の体のちがいがわかったら、右のマス目にチェックを入れよう

