

スタート ライン

監修・筑波大学教授 征矢英昭

持久走

④

このコーナーでは、運動が
きらいな人にこそ知ってほし
い運動の効果や、運動する習
慣がない人も無理なく始めら
れるコツを紹介しします。今月
のテーマは「持久走」。最後は
持久力ののぼし方です。

学校の持久走でスピードを上げずに
「ちんたら」走ると、「速く走ろう！」
とせかさされるかもしれません。もし筑
波大学教授の征矢英昭さんが先生だっ
たら「そのままがいいよ」と応援して
くれます。「ちんたら長く」走るのが、
持久力アップに効果的だからです。「小
学生の多くは、持久走でスピードを出
しすぎています」

前回、持久走の主なエネルギー源は
脂肪（脂質）だと紹介しました。脂質
は酸素と結びつくことで、体の中で「燃
えて」いきます。ゆっくり走るときは、
体内で酸素をより利用することがで

き、脂質をどんどん燃やすことができ
ます。すると、長い距離を走ってもつ
かれにくくなります。

ゴールで俳句がよめるくらい

征矢さん自身も「スローランニング」
としてふだんの生活に取り入れていま
す。ゆっくり走ると、体が受ける風や
光、においが心地よく感じられて、頭
がさえるといいます。「ゴールで俳句
がよめるほどの余裕を持つのが理想で
す」

「主観的運動強度」という考え方も
あります。「非常に楽」から「非常に

「ちんたら長く」で持久力アップ



マラソン大会で元気づくスタートする小学生たち

©朝日新聞社

きつい」まで、運動のきつさを6~20
の段階で区切ります。数を10倍すると、
1分間の心拍数になるめやすですが、
あくまで自分の感覚にもとづいて区切
ってみるのが大切だといいます。
スローランニングを行う場合、主観

【主観的運動強度】	
20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

強度が高い
中ぐらいの強度
強度が低い

的運動強度の10以下にとどめて走りま
す。速度は人それぞれちがってまい
ません。「学校などでマラソン大会が
あるのを苦痛だと思わず、気持ちよく
走って持久力や脳の機能を高めてほし
い」と征矢さんは話します。



イラスト・栗山リエ

「ちんたら長く」走ることの効果
がわかったら、右のマス目にチェ
ックを入れよう



次回からのテーマは「リズム」です