

山鹿市民歩こう運動

問 健康増進課 ☎ (43) 0050

日常生活の中で、睡眠を除いた16～18時間はエネルギーを使います。日常生活は、実はすごい運動なんです。普段から少し意識して動くだけで、エネルギーをたくさん消費できます。運動をする時間が取れない人も、できることから始めてみませんか。



●消費エネルギーの計算式

$$\text{エネルギー消費量 (kcal/分)} \times \text{あなたの体重 (kg)} \times \text{運動時間 (分)} = \text{消費エネルギー (kcal)}$$

例) 体重 60kgの人が「大股 (プラス 10cm) で少し早く歩く」を 10 分間行くと

$$0.08\text{kcal} \times 60\text{kg} \times 10\text{分} = 48\text{kcal}$$

コンビニのおにぎり 1 個 (約 100g、160kcal) を消費するには、30 分以上歩くことになります。



●運動種類別のエネルギー消費量

運動の種類 ～どの運動も、息は止めないで行うことがポイント！～		エネルギー消費量 (kcal/分)		あなたの体重 (kg)		運動時間 (分)		消費 エネルギー
歩きながら	普通に歩く	0.02	×		×		=	
	大股 (プラス 10cm) で少し早く歩く	0.08	×		×		=	
	階段を上り下りする	0.1	×		×		=	
立ったまま	その場で足踏み	0.06	×		×		=	
	両手を腰にあて、左右交互に膝を上げる (太ももが床と平行になるくらい)	0.08	×		×		=	
	かかととつま先の上げ下げ・足首ストレッチ	0.06	×		×		=	
椅子に座って	両足のくるぶしと両膝をぴったり合わせて座り、両膝に力を込めて押し合う	0.06	×		×		=	
	膝を片方ずつ、ゆっくり、真っすぐ伸ばす。つま先を手前に引き、その姿勢を保つ	0.12	×		×		=	
	両手を太ももに軽く乗せ、やや前かがみになる。椅子から腰を少し浮かせ、姿勢を保つ	0.12	×		×		=	
横になって	ラジオ体操	0.08	×		×		=	
	あおむけで膝を立てて左右に倒す。顔は逆を向く	0.02	×		×		=	
	あおむけで片方の膝を両手で抱え、胸に引き寄せる。もう片方の足はつま先を伸ばす	0.02	×		×		=	
	あおむけで両手両足を上げ、30 秒間ぶらぶら揺らす	0.04	×		×		=	

※エネルギー消費量は、その運動を5分間続けたときの数値ですが、年齢や性別で若干の違いがあります。

参考文献：長野茂著 『1分間ながら運動ダイエット』 日本体育協会スポーツ科学委員会作成資料

山鹿市民歩こう運動キャッチフレーズ 「歩くたび新たな発見!心もからだもリフレッシュ」 「健康のはじめの一歩は歩きから」