

# クリニックレポート

## ラジオ体操をしよう



こんにちは。新しい年になって気分も一新ですね。こういう時期に始めた物事は継続することが多いです。今回は、ラジオ体操を利用して運動するというお話です。



### ラジオ体操とは

13種類の運動を組合せて普段の生活では使用しない、筋肉や関節、骨を動かし影響を与えるものです。第一と第二をあわせると6分30秒になります。きちんと体操すれば、カロリー消費もウォーキングより大きくなります。ラジオ体操を15分したときのカロリー消費は約57kcal(体重50kgの場合)で、ウォーキング15分が32.25kcal(体重50kgの場合)と比較すると多いことがわかります。

### 良いラジオ体操とは

**ラジオ体操を侮るなかれ。**

ラジオ体操とはいえ、だらだらせずに行くと、息がはずむほどの運動になります。テレビを見ながらでもいいですし、覚えたらいつでも、どこでもできそうですね。適度に疲れるくらいを行うのが理想ですが、1日2~3回ほどを目標にしましょう。

### 大きく動かす

メリハリをつけて行いましょう。早く大きく動かすことで筋肉にはゆっくりと動かす時の何倍もの負担がかかります。ゴルフのスイングと一緒ですね。ゆっくり少しだけ振ると遠くに飛ぶほどの力はありませんが、早く大きく振ると遠くに飛ぶのは、大きな力が速さによって生まれるからです。腕を振る、腕を上げるなどの動作は素早く行いましょう。

### しっかり止める

ゆっくり動くものを止めるより、早く動いているものを止めるほうが大変です。大変な分、大きなカロリー消費につながりますし、筋肉にも負荷がかかります。大きく、素早くうごかした腕を「ビタッ」と止めることでいつもと違うラジオ体操になります。

