

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 31 年 3 月 28 日
村山 章

健康管理士一般指導員に 2 か月に 1 回送られて来る「ほすび」という小冊子で、今回はマラソンを取り上げていました。そこでは、ランニングやジョギングを含めた走ることを“マラソン”と表現していました。

マラソンで持久力が高まると、体力の向上や肥満の予防、冷えの改善や免疫力の改善など、年齢と共に低下しやすい各種の機能が逆に高まり、健康で長生きするための体の基礎をつくることができると説明されていました。昔は、人間の一生の心拍数はほぼ決まっているのだから、走ると早死にするかもしれないと言われたこともあります。一般人の心拍数は、安静時で 1 分間 60～80 回くらい、これが一流選手になると 30～40 回くらいと約半分になるそうです。この心拍数の例のように、ハードなイメージのあるマラソンを批判する人もいますが、ご自分の体と相談してトレーニングをしていけば、むしろ体が喜びます。私たちの体は常に新陳代謝で少しずつ入れ替わっています。ただ、必要なものしか新たに作られませんから、トレーニングをしなければ数週間から数か月でほぼ元の状態に戻ってしまうのです。したがって、継続が重要となりますね。

「ほすび」ではメンタルの部分はほとんど取り上げていませんでしたが、女子マラソンで日本初のオリンピック代表となった増田明美さんは、気持ちが滅入りそうなとき、意識して速いペースで走ると汗と一緒に嫌な気持ちも流れ出て、気持ちが切り替えられると語っていました。こうして「走ると気持ちが前に進む」感覚を何度か繰り返すうちに、ラクに気持ちの切り替えができるようになったそうです。メンタルな部分におけるマラソンの大きな効果を示しています。

“マラソン”という言葉は、さまざまに使われますが、曲げた両手の肘をヘソより上にして、前後に動かしながら前に移動すれば、それで私はマラソンと考えています。皆さんも、マラソンで健康で心豊かに長生きをしましょう。