

私の健康づくり

このコラムでは、本会の保健師が自分の健康づくりのためにしていることを紹介します

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



佐川裕美
本会保健師

第4回 ゴルフとジムで体力アップ

★★ 今回のテーマ ★★

学生時代は運動部でしっかり運動をしていましたが、社会人になってからというもの、これといった定期的な運動をしなくなってしまいました。電車に乗れば「座りたい」「少しでも休みたい」となり、階段を上れば息が切れ、自分の体力の衰えを日々感じ、「運動をしなればいけない」とは思っていました。でもきっかけが見つかりませんでした。

ある日雑誌を読んでいたところ、ゴルフ部メンバー募集の記事を見つけ、「自然の中を歩いて朝から運動！なんて健康的！これだ！」と思い、ゴルフを始めることにしました。



★★ 私のチャレンジ ★★

久々の運動となった初ゴルフでは、あちこちに飛んでしまうボールを追いかけ、18ホール終わる頃にはヘトヘトに。そこで、まずは「体力作り」と「体幹を鍛えて飛距離を伸ばす」という目標を立ててがんばることに決めました。

体力作りのために、近所のジムに週2回程のペースで通い始め、筋肉トレーニングと有酸素運動をそれぞれ30分程度するようになりました。

具体的には、まず自転車で10分ウォーミングアップします。その後、背筋、腹筋、二の腕、脚の筋力をつけるためのマシン運動を行います。筋トレが終わったらストレッチでからだをリラックスさせて、最後にクロストレーナー[※]をします。

★★ ジムでの運動の効果 ★★

筋トレと有酸素運動の組み合わせによって、有酸素運動の効果を最大限に引き出すことが可能です。

筋トレは正しいフォームをインストラクターに確認してもらいながら、効果的な筋収縮を行うように意識しています。その結果、運動を始める前に比べ、体脂肪率が下がり、全身の筋肉量が上がりました。



★★ 試してみて ★★

ジムでの体力作りによって、ゴルフも18ホールしっかり回りきることができるようになりました。

また体幹を鍛えたことで、飛距離も150ヤードから200ヤード程にアップし、スコアの改善もみられました！

普段の生活でも階段を使用しようという気持ちになれたり、軽く走ることができたりと、からだの変化を感じています。

これからも目標を持ち、楽しみながら、ゴルフもジムも続けていきたいと思っています。

※ 手足を交互に動かして筋運動させるマシン