

噂の検証⑥ 体脂肪は運動開始20分後から燃え始める

今回も支援現場で質問が多いものを取り上げていきます

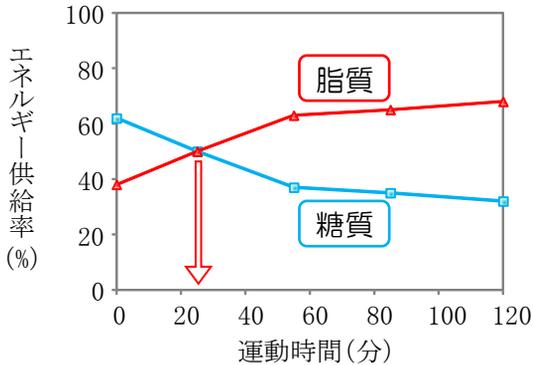
○ なぜ、脂肪燃焼は20分後からと言われている？

○ 脂肪が使われる大きな流れ パート2

動かしている筋肉のエネルギー源として、血液中の脂肪が取り込まれる（H27年9月号掲載）

血液中の脂肪が少なくなってくると、必要に応じて皮下や内臓の脂肪が万遍なく、血液の中に放出され、補充される

皮下や内臓の脂肪が少なくなっていく



持久性運動時の運動時間とエネルギー源 (Fox : Sports Physiology, P37, 1979)

上のグラフは、同じ強さで運動を行った際の脂質と糖質のエネルギー比率を見たものです。

確かに20分後から脂質と糖質の比率が逆転しており、20分後から脂質が燃焼始めているような誤解を与えてしまいそうですが、20分前の時点でも脂質は燃焼していることを見落としてはいけません。

20分以上経過していなくても
脂肪は **常に使われている!**

要するに、時間に関係なく、血液中の脂肪の濃度を一定に保つために、皮下や内臓の脂肪が使われるということです

結論として、体脂肪は20分以上経たなくても、常に使われている。5分や10分ずつのコマ切れ運動でも体脂肪は減る(科学的に立証されています)、です。

今月の三分体操

～体幹強化の体操①～



- 呼吸は止めずに行う
- 反動をつけず合計30回程度行う
- 痛みがある時は行わない

3回にわたり、体幹を強くし、「美しい姿勢」「身のこなし」「バランス力UP」の体操を紹介します。今月は、背筋、腹筋、骨盤周りを鍛える体操です

指導員 M.F

背筋～骨盤まわり

- ①仰向けになり膝を立て 手は体側に置く
- ②腰を持ち上げ、お尻が下がらないよう膝から肩までを一直線にする



手は床を押さない



足、くるぶし、膝をつける

- ③応用 膝は離さず片足を上げる 反対側も同様に行う



下腹部～骨盤まわり

- ①左右の踵をつけ膝をつけるように立つ 筋肉を意識するため手はお尻に当てる
- ②踵を2～3cm上げる 身体の軸がブレないように真上に上がる



つま先は少し開く



左右の踵と膝は離さない



真上に上がる