

## 噂の検証②⑧ “乳酸が疲労物質” は、もう時代遅れ!?

最近、行事の分散化や残暑が厳しい等の理由から、運動会を5月に実施する小・中学校も少なくないようです。運動会と言えば、全力疾走中に段々足が重くなり、動かなくなってくる、というような経験はありませんでしたか？長年、これは乳酸の蓄積により生じるため、乳酸が疲労の原因とされてきました。果たして、本当なのでしょうか？

○乳酸は疲労物質だと思いますか？

### 疲労物質だと思う



「乳酸が溜まると筋肉が収縮できなくなると聞いたことがあるよ」

### 疲労物質だと思わない



「今回のようなお題を出されると疲労物質と書いていても言いにくいわ」

なかなか、答えにくいかもしれませんね。例えば…

- ・ねずみに乳酸を注射しても走り続けることができる
- ・乳酸はエネルギーとして使われたり、筋収縮の低下を防いだり、新しい血管を作る際に関与する等を聞くと、少しイメージが変わってきませんか？

○常識は覆される

乳酸は、筋肉が酸素不足の状態では糖が分解される過程で生じ、筋収縮を阻害する、と言ったのは、ノーベル賞を受賞した運動生理学者です。

しかし現在、疲労の原因は…

- ・活性酸素による細胞の酸化
- ・体温上昇
- ・脱水

等があげられ、疲労物質としての乳酸は科学的根拠がないとされています。まさに「常識は覆される」ですね。そういう意味では…

- ・強い運動をしないと、体力はつかない
- ・脂肪は30分以上運動しないと燃えない

等は、今や常識ではなくなりました。今後も噂話に惑わされないように正しい情報をキャッチしていきましょう！

結論として、今や乳酸は疲労物質ではない！です。

## 今月の三分体操

### -LOPSヨガ②-

骨盤を立てて座ります。座面を高くすると座りやすくなります。LOPSヨガ①(H30.4月号参照)

指導員 Y.I

### 1. 胸を開く

目線



後ろから見たポジション

- ①息を吸い手を後ろへ回し、組みます
- ②吐きながら肩甲骨を寄せます
- ③目線を軽く上げ、胸に呼吸を入れます
- ④全部吐ききったら両手を戻します

肩を下げる



軽減法



手を組むと肩が上がりやすい人は、タオルを使いましょう

### 2. 肩の伸び



横から見たポジション

- ①息を吸いながら右手を斜め前に伸ばします
- ②吐きながら左手で引き寄せ両肩が水平になるようにします
- ③肩に呼吸(イメージ)を入れます
- ④全部吐ききったら両手を下ろします

軽減法



肩が痛む人、手を組むと肩が上がる人は手首辺りで組みましょう