

春の風を追う

春寒ようやくぬるみ始めたこのごろ、冬場の体内に蓄えた脂肪を燃焼するのに心地よい季節が訪れようとしています。

みなさんご存知のように、有酸素運動は消費カロリーが増え脂肪も燃焼しやすいと言われています。

特に、自転車はジョギングを含めた他のスポーツと違い、自分の体重を自分の脚で支える必要がないことから、脚への負担が少なくてすみます。

哺乳類はもともと4本脚の行動が基本であったところ、人間は進化の過程で2脚歩行となったため、実は立っているだけで脚に負荷がかかっています。

たとえば、富士山を登るときの金剛杖やステッキウォーキング・ポールウォーキングなどは脚への負担をサポートするのに良いアイテムだと思いませんか？

普段運動していない人が、ダイエットのためジョギングをはじめたら脚が耐えられないほどの疲労を蓄積してしまいます。

では、自分の脚で支える必要がないスポーツは？ 乗馬・レーシングカー・ボート・カヌー・水泳、そして自転車などです。

お金をかけず、体型を露出せず、気軽にできるのはやはり自転車です。

お尻から下の筋肉は、全身の筋肉の約70%を占めており、自転車を20分以上こぎ続けることで脂肪燃焼が期待できます。

多少の余裕があればママチャリよりもスポーツ自転車（クロスバイクやロードバイク）をお勧めします。

ママチャリだと車輻は重くタイヤも太いうえ、走行中は脚の筋肉しか使われませんが、スポーツ自転車は体全体を効率的に使うので、疲れにくく走行中の爽快感は抜群です。

皆さんも桜並木を走ってみませんか？

