

創刊2024
2025年11月号
0022

生涯現役だより

小島家スポーツの秋2025年

■ 「長男4歳にして父超える」コシヒカリマラソン大会

長男・鳳莉は1.2kmのレースに参戦して7分でした。7分を時速換算すると10.3km/h、子供の成長と現段階の本気の速さにビックリしました。※LTADの視点から、現在走る技術などは一切指導する事なく、大好きなポケモン遊びの延長で子供の能力を引き出すことに注力しています。「〇〇ごっこ」で〇〇になりきった先に、とりあえず身体動かすのは自分軸の楽しさに任せています。

父・佑司はこの冬にマラソンを3レース予定していて、今回は5kmのレースに参戦してきました。なぜ5kmかというと、サブ2時間50分（時速15km/ave.）に対応するため、その運動強度の切り替えポイントをこのマラソン大会としました。身体が時速15km/hでフルマラソンを走る練習計画を逆算すると、夏場は時速14km/h前後で20～25kmの距離走を中心に、秋口からは時速15km/hで計画を進めています。高校駅伝の強豪校や実業団ランナーも同じように、このレースをターニングポイントとしています。5kmの結果は11位、速い選手に混じって全力を出してきました。現段階で時速18km/hで5kmを走れたので、今のところ順調にトレーニングをこなしています。スポーツの秋、皆様と一緒に、私も鍛錬を続けますので、生涯現役で頑張っていきましょう！！

※LTAD：生涯のスポーツ参加を見据えた長期育成モデルです。成長段階に応じた多様な基本動作を習得することで「身体の質さ」を高めます。



■ 有酸素運動が与える3つの恩恵

必要最低限の有酸素運動は、時速5km/h以上のスピードで60分の歩行またはランニングを週2~3回実施することです。身体能力が低い人にとっては高く感じるハードルとなりますが、目指し続けてトレーニングやコンディショニングを継続していきましょう。

①BDNF（脳由来神経栄養因子）の増加が70歳以上でも優位に測定される。

このBDNFが、脳内で新しい神経細胞（ニューロン）を生み出すスイッチを入れます。最近の研究では、脳細胞の死滅を防ぐ、神経保護因子として働くことが分かってきました。

科学的な証明はされないものの、実践した人達のフィーリングはVery goodの研究結果が多数出ています。有酸素運動がアルツハイマーや精神疾患に何よりも有効であるという結果が証明されるのは、時間の問題かもしれません。

②歩数を稼ぐことは本質ではない、重要なのは速さ。

時速が上がれば当然身体にかかる負荷も上がる、ある程度の負荷に耐久することで、心肺機能、血管、内臓、筋肉、関節、バランス能力、の向上に直結します。負荷が上がれば当然、メンテナンスが必要になります。速く歩き続ける身体作りを習慣づけることが最強なのです。

③生活の波を作ることで幸福度が上がる。

有酸素運動に集中している最中、ストレス値は高くなります。この際ストレスに適応する身体反応が起きます。運動後、集中から解かれた時、身体は耐ストレスの高い状態になるので、高い幸福感を感じるそうです。何事もメリハリ、“ながら運動”にならないようにする事が幸福感をより高め、新たな精神領域に到達する鍵かもしれません。

著：小島佑司

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。

