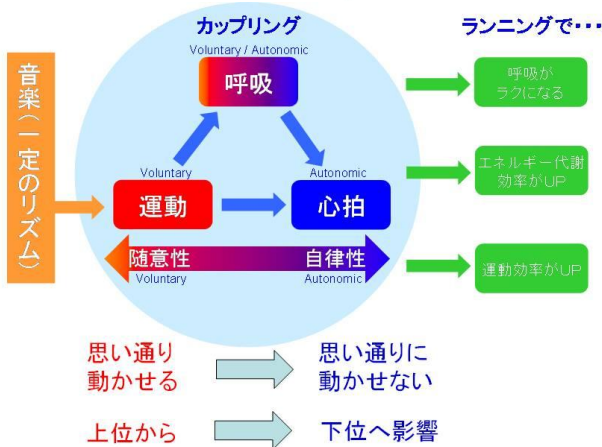


図1



「好きな音楽を聴くと、心臓に良い」と。音楽で誘発されるプラスの感情が、血管機能に良い効果をもたらす。音楽は交感を刺激し、身体を適応

音楽は心身にプラス

あなたに健康のために、運動をしているだろうか？
一番簡単なのが散歩。少しスポーツらしくなるのが、ジョギングやランニング。家の近くを走る人もあれば、クラブで自転車を踏む人も。
こんなとき、楽に長く、運動を続けるコツとは？ 今回は、音楽を活用する秘策を、あなたにコツと授けてみたい。

カツプリングで健康を目指す

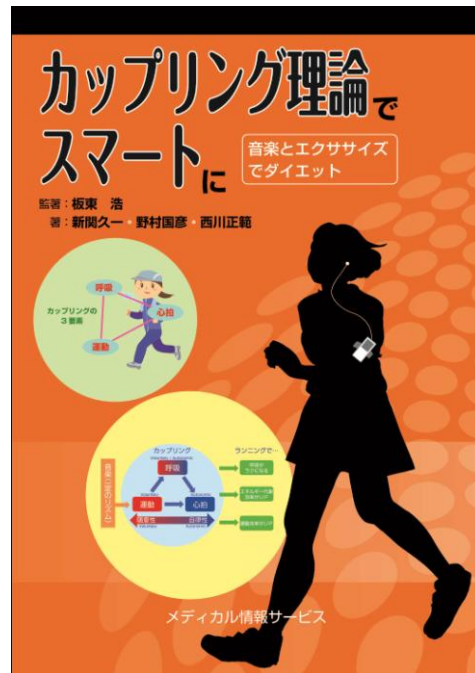
医者いらず健康法

また、心にも良い影響が。音楽とエクササイズすると運動している意識が薄まり、苦しさや疲労を感じにくくなるのだ。

運動・呼吸・心拍

ペースがわからず速く走り過ぎて、苦しく感じることもある。その一因として、運動や呼吸、心拍という3者のリズムのずれが挙げられよう。それでは、どうすれば。答えは音楽を上手に活用すること。エアロビクスでは、必ず音楽がある。音楽が存在すると、運動・呼吸・心拍のリズムが同調してくる(図1)。

図2



板東 浩氏

糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、マスターズ陸上選手、著書として「肥満脱出大作戦」「Dr.板東の音楽療法シリーズ」など。印刷物は1100点以上。

カップリングを応用

これは「カップリング理論」と呼ばれ、結合や同調を意味する。子供の頃、マラソンをしたとき、4歩ごとに「吸、吸、

吐、吐」と1回呼吸していたのでは。まず運動と呼吸が、さらに心拍リズムも同調すると血液循環が円滑に。運動効率が良いとなり、楽に長く運動できる。
1分間に約160拍ビートを打つ曲を聴きながら、走ってみてほしい。専門的には100 BPM(beat per minute)だ。これが標準で、体力や体調に応じて調節するとよい。今回発行した本を参考に(図2)、走ってみよう(次表)。

- なるべく、交通量の少ない道を選ぼう。
- 状況により、イヤフォンを片耳だけに。
- 音量を大きくし過ぎず、集中し過ぎない。
- 段差や路面などにも、注意を向けよう。
- プレイヤー/ヘッドフォンの汗/雨対策を。