

スポリハニュース

特集!!

最大酸素摂取量って…?

6月号

平成21年6月発行

最大酸素摂取量をみなさんは測ったことがありますか??



最大酸素摂取量とは「単位時間当たり組織が酸素を取り込む最大の量」のことです。

……???簡単に言うと「あなたの体重1キログラムあたり1分間にどれだけ酸素を取り込むことができるか」ということです。もっと簡単に言います。あなたの「スタミナ」です。この数値が高いと運動選手は持久力にすぐれ、運動能力が高いと判断されます。特にマラソンや水泳などの長い時間戦う競技にすぐれていると!! 私たち一般人は、この数値が高いと低い人に比べて**高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病の危険が少ない傾向**にあることから、健康度を評価する上で最も有用な目印とされています。

スタッフAも学生時代は競技スポーツをしていましたから、高校時代に1回、大学時代に2回測定しました。その測定はとてみたいへんなものでした。場所は大学の実験室。心電図を測るために胸にたくさんのコードをつけ、酸素や二酸化炭素などのガスをはかるためマスクをつけられ、傾斜のついたトレッドミルの上をものすごいスピードで走らされます。(完全にダウンするまで)

実際に私は3回とも疲労こんばいのため、終了後に倒れました。

正確に測定するにはこのような大掛かりなことをするのですが、みなさんは安全に、さらに簡単に測定することができます。それに会員のみなさんは入会の時にやっています。

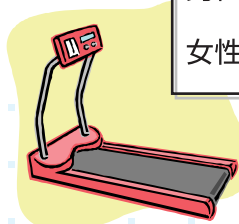
覚えていますか??自転車を10分間こぎ、ペダルが段々重くなってくるあれです。

「この能力は何もしないと年々1パーセント落ちてくるんですよ!」とお話ししましたよね。

久しぶりに測定してみませんか?

そして最大酸素摂取量を向上させるにはどうしたらいいのか。

詳しい話はスポリハで。



最大酸素摂取量 (ml/kg/分) の性・年齢別目標値

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	41	40	39	38	37
女性	35	34	33	32	31

健康運動実践指導者用テキスト 参照