

## 運動の種類を知っておこう

運動は有酸素運動と無酸素運動のふたつに大別されます。それぞれ運動中に体がエネルギーを得る方法が異なるのです。それぞれの特徴と違いを知って、目的に応じたトレーニングを行うことが健康的な体作りには重要です。

特徴	有酸素運動	無酸素運動
エネルギーの供給源	酸素、脂肪、糖	筋肉内に蓄えられたグリコーゲン
運動強度	低～中強度	高強度
運動時間	長時間(20分以上)	短時間(数秒～数分)
主な効果	持久力向上、脂肪燃焼 心肺機能改善、ストレス解消	筋力増強、代謝の向上、 筋肉や骨の強化
代表的な運動例	ジョギング、ウォーキング、サイクリング、水泳、エアロビクスなど	ウエイトトレーニング、ジャンプ、短距離走など

**有酸素運動**は、長時間にわたって持続可能な運動で、酸素を使ってエネルギーを生産します。これらの運動は、体が十分な酸素を供給できる状態で行われ、脂肪や糖をエネルギー源として利用します。目安としては「**会話しながらできる程度の運動**」です。

**無酸素運動**は酸素を使わずに筋肉内に蓄えられたグリコーゲン（糖）を分解してエネルギーを作り出します。酸素が関与しないため、比較的短時間で高強度の運動が可能となり、筋肉や骨の強化が期待できます。

有酸素運動と無酸素運動はそれぞれ異なるメリットがあるので組み合わせることで、バランスよく健康を維持することができます。例えば、、、有酸素運動でシボを燃焼させ、無酸素運動で筋力をつけるとより効果的な体づくりができます。

無理なく続けることが大切で、少しずつできることが増えていくのを実感できるはずです。今日の小さな努力が、明日の大きな変化に繋がります。自分のペースで、一歩ずつ進んでいきましょう！



有酸素運動はこれでバッチリ！



**リハプライドINAMIはエアロバイク**が充実していることが特徴のひとつです。室内で手軽に運動できるため続けやすいです。また、ペダルを漕ぐことで脚だけでなく、腕や体幹も使うので全身をバランスよく鍛えることができます。

引用・参考文献  
運動生理学

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2  
メールアドレス：[inami@rehapride.co.jp](mailto:inami@rehapride.co.jp)  
電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

体験・見学は随時受付中です。お気軽にご相談ください！

