



Yoga & Diet

ヨガとダイエットについて正しい知識を知り、これからの夏に向けて引き締まった身体を作りましょう！

Class aptent taciti sociosqu ad
per inceptos hamenaeos.

ヨガの消費エネルギー

本来はヒンドゥー教の修行方法であるヨガですが、現代ヨガは美と健康のためのフィットネスとしてどの年代の方にも世界中で人気の高い「健康法」です。

一言で“ヨガ”と言っても様々なスタイルがあり、その内容もそれに伴う消費エネルギーも千差万別です。

フィットネスとしてのヨガではこれからの季節、ダイエットを目的として取り組む方も多くなります。現代における美と健康を目指す方は男女問わずほとんどの方がダイエットに興味があるものです。

あるデータによると、ヨガと同等の消費エネルギーを見たときに日常動作では「アイロンがけ」と同じという数値を見たことがあります。（先ほども書きましたがヨガにも色々なスタイルがあるので一概に断定はできません）

A



アイロンがけ程度のヨガを行なって「痩せた」と言う方はいないと思います。

残念ながらヨガをやっただけではダイエットにならないのが現実です。

左のデータはある日のヨガの消費エネルギーです。

A（上）とB（下）のヨガ時間はどちらも2時間です。消費エネルギーが明らかに違うのがわかります。

ヨガは昼一昼に満たない小さな枠の中で行なう静止動作です。今でこそフィットネス要素のあるヨガも多くなっていますが本来は座を組んでひたすら五感をコントロールする瞑想のみがヨガの源流スタイルです。ですから他のスポーツのように身体を大きく激しく動かすものではありませんでした。

だからこそリラックス系のヨガから呼吸を連動させてゆったりとポーズを変えてゆくスタイルのヨガまで、殆どのヨガスタイルでエネルギーは想像以上に消費されないのです。残念！（殆どがAのデータに近いと思った方が良いでしょう）

B



ではBのスタイルとは??

心拍数に注目してください。最大心拍数は171をピークに定期的にグリーン・イエロー・レッドゾーンへ突入しています。これはウォーキング→ジョギング→ダッシュと同等の心拍です。じゃあ、ヨガマットの上で腕をブンブン振って駆け足をしたのか？いいえ。あくまでも静止動作です。

そのポイントが「アイソメトリック運動」です。アイソメトリックとは押し合う力によって筋肉を収縮させる運動のことです。例えば両手を壁につき、全力で押すときに働く筋力は、ただ壁に手を当てていると時とは筋力の働きが全く異なります。その運動は止まっていながらジョギングやダッシュと同等の心拍数までに上昇し、それに

伴い消費エネルギーもアップするのです。

どのようなヨガでもポーズをキープしている間はアイソメトリックが働きますがその程度はヨガスタイルによって、あるいは個人の目指すゴールによって加減されています。

例えばBのヨガはいわゆるハンドスタンド（逆立ち）やアームバランス（腕で体を支えるバランスポーズ）のような筋肉隆々の人だけがやりそうな派手なポーズは一切行っていません。誰にでもできるシンプルなポーズばかりです。しかし、シンプルなポーズもどれだけのアイソメトリック収縮をかけるかによって運動強度が大きく変わります。

そのキープが1分を超え、2分...3分...とロングキープになると全身から信じられないほどの汗が吹き出すのです。

最も安全な筋トレ、最もハードな筋トレ、誰にでもできる筋トレ、動いていないのに動いた時と同じだけの消費エネルギー。

それってヨガじゃなくて筋トレじゃん？と思われそうですが、否定はしません。しかし、ヨガ＝ストレッチと思っているのであればそれは勘違いかもしれない。

だって筋肉は使うため（収縮する）にあるものでしょ？ストレッチ＝伸ばす だとすれば、働きが違います。

報告者：宮嶋

