

<目的>日常生活における歩行は、時間に差はあるが誰もが実行している唯一の運動である。しかし今日の飽食時代に、また生活の合理化時代に、歩行はとかく短縮されつつあり運動不足となって、これが原因で身体機能の低下、ストレスの増大、成人病の増発などにもつながる。そこで、この歩行を運動として、日常生活の中いかに取り入れたら効果的かと消費エネルギーと心拍数から検討した。

<方法>被験者は健康な22歳の女子学生4名。歩行は日常生活に見られる散歩・常歩・速歩・走行・階段昇降の5種類を選んだ。消費エネルギー測定はダグラスバッグ法により、呼気ガス分析はRE-5000の呼気ガス分析計によった。同時に、カロリーカウンター(スズケン)を装着させ、これからも消費エネルギーを求めた。心拍数は、歩行前・歩行後に求めた。なお、 $\dot{V}O_2 \max$ 測定にはエアロバイク510/710を使用した。このほか、日常生活の中で5種の歩行時間を本学学生91名について調査した。

<結果>①歩行10分間の消費エネルギーは、散歩25 Kcal、常歩32 Kcal、速歩47 Kcal、走行85 Kcal、階段昇降59 Kcalであった。②歩行後の心拍数は、安静時62に対して散歩77、常歩81、速歩93、走行132、階段昇降136であった。③心拍数や酸素摂取量から運動強度を求めると、走行と階段昇降が有効な運動であるといえるが、日常生活への導入の容易性や安全性を考慮すると、速歩が有効な運動であった。④本学学生の歩行の実態調査では、常歩79分に比べ、速歩8分、走行1分、階段昇降10分と少なかった。本学から最寄駅まで速歩で歩くことが望ましい。⑤カロリーカウンターとは±20%の誤差があった。