40歳からのダイエット：ウォーキング vs 筋力トレーニング、どちらを選ぶべきですか？

40歳を過ぎて体重を減らしたい場合、ウォーキングを増やすべきでしょうか、それともウエイトトレーニングを行うべきでしょうか？

40代以降に体重を落としたい場合、ウォーキングを増やすべきでしょうか、それとも筋トレをすべきでしょうか？

ほとんどの人にとって有益な答えは、「どちらか一方を選ぶ」ことではありません。

大切なのは、それぞれの活動が何に最も適しているかを理解することです。

ウォーキングが優れているのは「継続しやすい」から

ウォーキングは、大がかりな道具や回復期間を必要とせず、総活動量を増やすことができます。

早歩きは有酸素能力の向上に寄与し、エネルギーを消費し、作業能力を高めます。

また、負荷の調整も簡単です。

10分でも効果があります。

30分でも効果があります。

1日の中で数回に分けて短く歩くことも有効です。

運動習慣がなかった人にとって、ウォーキングは、計画が破綻するほどの筋肉痛を引き起こさずに週の運動量を増やす最も簡単な方法かもしれません。

筋トレは、ダイエットで失われがちなものを守る

体重が減少するとき、減った組織のすべてが自動的に脂肪であるとは限りません。

筋肉の維持が重要です。

レジスタンストレーニングは、体組成を変えようとしている最中に、筋肉が強くあり続けるための「理由」を与えてくれます。

また、身体機能や骨の健康もサポートします。

加齢とともに、負荷を与えなければ筋肉量や筋力は低下する傾向があるため、これは年齢を重ねるほど重要性が増していきます。

どちらの方がカロリーを消費するか？

この質問は、多くの場合、思われているほど有益ではありません。

ワークアウトによって消費されるエネルギー量は、体格、時間、強度、そしてフィットネスレベルに

よって異なります。

しかし、持続可能な体重管理の秘訣は、時計に表示される消費カロリーが最も高い種目を見つけ出すことではありません。

ウォーキングはより頻繁に行うことができます。

筋トレは、ウォーキングでは得られない筋肉への刺激を生み出します。

これらはお互いを補完し合う関係にあります。

40代以降、筋肉は軽視されるべきではなく、より注目されるべきもの

筋肉は、日常生活を力強く送るための助けとなります。

可動性や自立した生活を支えます。

また、体にメリハリを与えます。

もし戦略が「体重計の数値を小さくすること」だけであれば、最終的に数値は下がっても、本当に望んでいた体や能力は手に入らないかもしれません。

だからこそ、「脂肪減少」プランにおいて、レジスタンストレーニングを単なるオプションの飾りとして扱うべきではないのです。

より良い週間の組み合わせ

初心者であれば、週に2回の筋トレを行い、ほとんどの日にウォーキングを取り入れるのが良いでしょう。

中級者であれば、定期的なウォーキングを続けながら、週に3日の筋トレと2〜3回の専用の有酸素セッションを行うかもしれません。

公的機関の健康ガイダンスでは、通常、どちらか一方だけを選ぶのではなく、有酸素運動と筋肉強化活動の組み合わせを推奨しています。

1日1万歩歩く必要はありますか？

1万歩きっかりを義務付ける普遍的な法則はありません。

歩数は行動のツールとして使い、道徳的なスコアとして考えないでください。

現在の平均が3,500歩なら、いきなり1万歩を強いるよりも、5,000歩や6,000歩を目指す方が賢明な第一目標と言えます。

HIITについては？

高強度インターバルトレーニング（HIIT）は、それを楽しみ、かつ適応できる体力がある人には有用です。

しかし、脂肪燃焼のために必須ではありません。

理論的に優れた、しかし避けてしまうようなワークアウトよりも、回復が可能で継続できるプログラムの方が、通常は価値があります。

栄養も依然として重要

運動は体重管理に寄与しますが、エネルギー摂取を無視できるわけではありません。

それは、飢餓状態になったり、特定の食品グループを完全に排除したりすることではありません。

健康とトレーニングを支えるためのタンパク質、微量栄養素、そして総エネルギーを維持しながら、食事パターンを目標に合わせることを意味します。

また、身体活動は、体重計の数値が劇的に変わらなくても、大きな健康上のメリットをもたらします。アメリカのガイダンスでも、運動は体重の変化とは無関係に健康に寄与することが特に強調されています。

答え

人間は動くことで恩恵を受けるため、歩きましょう。

筋肉が強くあり続ける理由が必要なため、持ち上げましょう（筋トレをしましょう）。

体脂肪の変化は運動だけで制御されるものではないため、栄養を調整しましょう。

そして、一つの運動タイプにすべての役割を求めるのはやめましょう。

参考文献と詳細

これらの参考文献は、本記事における健康および身体活動に関する記述を裏付けるものです。いかなるソースも、VanityStrong、その製品、またはプログラムを推奨するものではありません。

National Institute on Aging - How Can Strength Training Build Healthier Bodies as We Age? — https://www.nia.nih.gov/news/how-can-strength-training-build-healthier-bodies-we-age Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase-pro
U.S. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition — https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

VanityStrong 次のステップ：Fit Quiz を使って、あなたのスケジュールに合った筋力トレーニングプログラムを見つけ、定期的なウォーキングと組み合わせましょう。もし栄養面が大きな障害となっている場合は、別途 Meal Blueprint をチェックしてください。

Fit Quiz を受ける

このガイドのリンク

このガイドをオンラインで読む（アクセシブル版） — https://vanitystrong.com/ja/articles/walking-vs-strength-training-for-weight-loss-after-40

VANITYSTRONG

プログラムを見る — https://vanitystrong.com/ja/programs

サポートセンター — https://vanitystrong.com/ja/support

VanityStrongはフィットネスと一般的なウェルネスに関する教育であり、医学的な診断や治療ではありません。必要なことは人によって異なります。必要に応じて、資格のある医療専門家に相談してください。