



登山は有酸素運動、登山でダイエット

有酸素運動とは、筋肉の収縮に酸素を必要とする運動です。心拍数110~120を超えない程度の運動を長時間持続することで、体脂肪を燃焼させることができます。ジョギング、水泳、ウォーキング、サイクリングなどの有酸素運動では単調な運動を反復することが多く飽きてしまいがち。それに比べ登山は地形に合わせて体の動きが変化し景色も楽しめることから、長時間になっても飽きることがありません。

ダイエットという面では、登山は1回あたりの体脂肪の燃焼量が他の有酸素運動と比べて非常に多いことが挙げられます。これは正味の有酸素運動時間が違うからです。例えば1時間のジョギングをした場合、体脂肪が燃焼し始めるのは運動開始後約20分を過ぎてから。したがって有酸素運動としてのジョギングは正味40分間であるのに対し、6時間の登山では正味340分間となります。体脂肪の燃焼量で比べると、単純に計算して、1回の登山は1時間のジョギングを8回行うのに匹敵する効果があることとなります。

南区にある日帰り登山に適した山々

①八剣山、②朝日岳、③夕日岳、④砥石山（中ノ沢コース）、⑤春香山（春香沢コース）、⑥神威岳、⑦小天狗岳、⑧空沼岳、⑨札幌岳（冷水沢コース）、⑩無意根山（元山コース）

いずれも南区からの登山コースが「初級」とされている山です。＜梅沢俊・菅原靖彦著『北海道夏山ガイド①道央の山々』（北海道新聞社）による＞

