

# 「快適自己ペース」による 運動のすすめ

山口大学教育学部 教授  
丹 信介

今年には新型コロナウイルス感染症の拡大により、感染に対する不安を感じたり、外出の自粛や活動が制限される中、心が落ちこんだりする方もおられたのではないのでしょうか。身体活動・運動には、不安や抑うつといったネガティブな感情を軽減する効果があるとされていますが、それとは別に、快感情やリラックス感といったポジティブな感情を高める効果もあるとされています。

## 「快適自己ペース」で快適に！

ポジティブな感情を高める運動として、橋本公雄先生（九州大学名誉教授）が発案された「快適自己ペース」による運動があります。橋本先生の研究によると、各人が最も快適と感じるペース（「快適自己ペース」、Comfortable Self-Established Pace: CSEP）で運動した（走ったり、歩いたりした）場合に、最もポジティブな感情が高まることが明らかになっています（図）。また、同時にネガティブな感情である不安感も減少するとされています。

橋本先生発案の「快適自己ペース」とは、“こころとからだを相談しながら、最も快適と感じるペース”ですが、ここでいう“快適とは、不快と感じない、あるいは違和感がないという意味”です。歩く、あるいは走りながら、不快と感じないか、あるいは違和感がないか、こころとからだを相談し、これを、ペースを変えて何回か繰り返すうちに、こころもからだも不快と感じない、あるいは違和感がない、すなわち快適と感じるペースが見つかると思います。ただし、日によって体調や気分は変化しますから、このペースは日によって変わっても問題ありません。また、運動の途中で、不快と感じれば、途中でペースを変えても構いません。

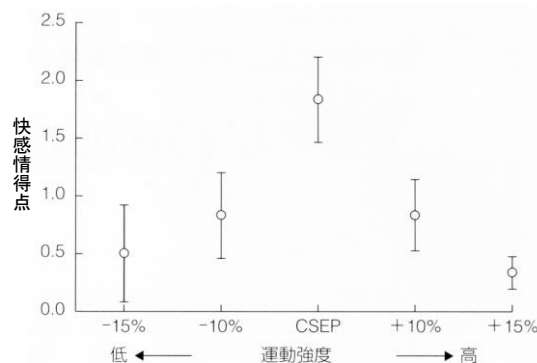


図 CSEPを基準とする5つの運動強度のランニングにおける運動終了時の快感情得点  
(橋本、体育の科学、63(1): 32-38、2013の図を一部改変)

少しずつ暖かくなってきました。新型コロナウイルス感染症の収束には、もうしばらく時間がかかりそうですが、フィジカル（ソーシャル）ディスタンスを保ちながら、「快適自己ペース」によるウォーキングやジョギングに取り組まれてはいかがでしょうか。



参考図書：橋本公雄、「快適自己ペース」ーランニング指導における発想の転換ー、花書院、2021

参考動画：コロナに打ち勝つ ストレス快走！～快適自己ペース走でストレスを解消～ (<https://www.youtube.com/watch?v=-wRS4dNCo0o>)