

# BC058

WEBVTT

00:00:00.000 → 00:00:04.300

面白かった本について語るポッドキャスト ブック語りスト

00:00:04.300 → 00:00:09.540

第58回の本日は「運動の神話」の下巻について語ります

00:00:09.540 → 00:00:11.220

はいよろしくをお願いします

00:00:11.220 → 00:00:13.060

はいよろしくをお願いします

00:00:13.060 → 00:00:17.780

第56回からの続き

00:00:17.780 → 00:00:24.000

「運動の神話」という本が非常に面白く さらに上下巻にちょうど分かれていたので

00:00:24.000 → 00:00:30.200

2回に分けて詳しく掘り下げていこうというシリーズです

00:00:30.200 → 00:00:38.160

ちなみに今回は一応56回を聞いてた方がいい？

00:00:38.160 → 00:00:45.680

聞いてた方がいいっていう意味で言うと 1回から全部聞いてた方がいいのが真実ではあって

00:00:45.680 → 00:00:48.960

とはいえ基本的には独立しています

00:00:48.960 → 00:00:52.200

了解じゃあ一応ここから聞いても問題ないと

00:00:52.200 → 00:00:59.240

そうですイメージとしてはあれかなブック語りストのいつもの回と同じぐらいの感じになるというのが目標です

00:00:59.240 → 00:01:00.240

了解です

00:01:00.240 → 00:01:05.240

で前回の話を簡単にさらっと踏まえておくんですけども

00:01:05.240 → 00:01:13.240

まず我々の運動というか人間の本質みたいなものを知る

00:01:13.240 → 00:01:20.240

本質じゃないのかな人間のことを詳しく今の仕組みを知るためにはその進化の歴史を考えないといけないと

00:01:20.240 → 00:01:23.680

人間がどのように進化したかっていうことのヒントとして

00:01:23.680 → 00:01:30.400

その狩猟最終形の生活をしている人よくいろんな方に出てくるハッザ族っていう人が

00:01:30.400 → 00:01:35.360

あらゆるこの手の方に出てくるんですけどもその人たちのことを調べたりしながら

00:01:35.360 → 00:01:40.800

狩猟最終民ってどんなもんだったのかなっていう想像をしてみると

00:01:40.800 → 00:01:47.120

その人たちは意外とあんまり運動してなかったし意外とたくさん寝ていたわけでもない

00:01:47.120 → 00:01:52.480

で何よりもその人たちそんなに一生懸命働いている感じでもないんですよ

00:01:52.480 → 00:01:57.680

で人間というかほとんどの生き物がやっぱ使うエネルギーというものは

00:01:57.680 → 00:02:01.600

できるだけ最小にしようとするというのが基本原則で

00:02:01.600 → 00:02:06.160

俺たちも特に動きたくないというのはある意味で普通なのだと

00:02:06.160 → 00:02:12.800

でさらに人間がすごいのはちょっとエネルギーが余るとすぐ死亡にってしまう

00:02:12.800 → 00:02:18.720

それがその猿とかチンパンジーは一般的にはそういう傾向はなかったんだけども

00:02:18.720 → 00:02:21.680

私たちはそういう傾向を持っていて

00:02:21.680 → 00:02:28.480

で解決策というか今の問題じゃないっていうのが座ることが楽すぎることに

00:02:28.480 → 00:02:35.040

でさらにエネルギーが余ると余ったエネルギーというものは炎症反応

00:02:35.040 → 00:02:40.320

いわゆるアレルギー的なやつかなそういうものに使われがちになってしまいます

00:02:40.320 → 00:02:46.400

というのが運動の神話上巻なんですけど踏まえると全然運動の話ではなかったな

00:02:46.400 → 00:02:49.680

そうですねということはここから運動の話に入っていくと

00:02:49.680 → 00:02:53.200

はいまああの座ることと寝ることの話をしたので

00:02:53.200 → 00:02:56.320

次はようやく走るということについて考えましょうと

00:02:56.320 → 00:03:01.360

でこれもこの人があの進化なんとか経営の人なので

00:03:01.360 → 00:03:07.200

人間が他の動物と比べて走るということが何が違うのか

00:03:07.200 → 00:03:12.640

というのを考えてみましょうという感じの話が結構面白かったことが多く

00:03:12.640 → 00:03:19.520

まあ似たような話でいうとあの進化を超える進化っていうやつを以前紹介したりもしていたり

00:03:19.520 → 00:03:28.720

あとアフタートークの中で直立二足歩行の人類史っていう本の中でもちょっと触れてたりしているんですけども

00:03:28.720 → 00:03:36.160

まず二足歩行をしている動物って実質現在人間しかいないんですよね

00:03:36.160 → 00:03:37.680

まあそうですね確かに

00:03:37.680 → 00:03:42.000

完全にゼロとは言いきれないかもしれないけれども

00:03:42.000 → 00:03:50.320

結構変わった生き物であるということをまず前提にして二足歩行の特徴を考えてみましょうと

00:03:50.320 → 00:03:53.120

すげえ単純な話なんですけど

00:03:53.120 → 00:03:59.920

2本の足に対して足が4本あればパワーは2倍になるはずできっと速く走れるはずですよ

00:03:59.920 → 00:04:03.760

4本足だと人間よりも速いということね

00:04:03.760 → 00:04:06.800

実際にあらゆるデータを取ってみても

00:04:06.800 → 00:04:12.800

ウサインボルトを持ってしてもリスとかに勝てないとかっていうそういうレベルの遅さだったりして

00:04:12.800 → 00:04:19.200

リスも身長を合わせたらっていうことだと思っただけめっちゃ速いってことよ

00:04:19.200 → 00:04:26.000

そうですねリスはごめんなさい速度だけでいうとウサインボルトが時速にして37.5km

00:04:26.000 → 00:04:28.800

その方はちょっとおかしいけど

00:04:28.800 → 00:04:32.480

ちなみにリスなんですけど27kmで走ります

00:04:32.480 → 00:04:35.920

あの大きさを

00:04:35.920 → 00:04:37.360

へー

00:04:37.360 → 00:04:42.720

ハイエナなんかは時速50kmくらいで走れたりだとか

00:04:42.720 → 00:04:46.000

シマウマ60km、ヌー80km

00:04:46.000 → 00:04:49.360

ヌーめっちゃ速いね

00:04:49.360 → 00:04:54.880

それは人間と動物の要するに構造的な違いというか

00:04:54.880 → 00:05:00.400

まず単純にその4本足あるってことはパワー2倍あるはずだし

00:05:00.400 → 00:05:03.680

さらに足の構造って全然違いますよ

00:05:03.680 → 00:05:07.760

犬のかかかって膝みたいなどころにあるんだとかって言われるし

00:05:07.760 → 00:05:10.960

さらに爪とかそのひずめとか

00:05:10.960 → 00:05:17.040

さらに走るときってさらに4本足動物って背筋とかまで使って走るらしいんですよね

00:05:17.040 → 00:05:18.480

そのなんて言うんだろう

00:05:18.480 → 00:05:25.680

曲げるっていうの背中を曲げて伸ばすっていう力までうまいことを使って走るの

00:05:25.680 → 00:05:31.280

2足歩行って我々が走るこことって要するにすぎ一遅いんですよ

00:05:31.280 → 00:05:32.720

まず前提として

00:05:32.720 → 00:05:33.680

なるほど

00:05:33.680 → 00:05:38.800

じゃあ人間の走ることって何がすごかったのかっていうと

00:05:38.800 → 00:05:41.440

これも何度か言ってるんですけど

00:05:41.440 → 00:05:45.520

長い間走れる、早く走れる、遠くまで早く行ける

00:05:45.520 → 00:05:50.480

これが他の動物ともう圧倒的に違うみたいで

00:05:50.480 → 00:05:53.040

ちょっと例えば想像してみてもほしいんですけど

00:05:53.040 → 00:05:58.560

4本足で歩いていると多分歩きながら喋ることってできないんですよ

00:05:58.560 → 00:06:02.000

難しそうではあるね

00:06:02.000 → 00:06:10.000

そう、地面を受ける衝撃とかを肩とか胸とか腹とかの筋肉が吸収してしまうので

00:06:10.000 → 00:06:11.360

なるほど

00:06:11.360 → 00:06:15.440

喋りながら歩くということができないって

00:06:15.440 → 00:06:19.120

これって人間の進化の話なんですけど

00:06:19.120 → 00:06:26.480

おそらくそこから何か何て言うんだらう人間の社会性というものはやはり2本足で歩かないと生まれてこなかったんじゃないか

00:06:26.480 → 00:06:28.000

なるほど

00:06:28.000 → 00:06:34.880

誰かと一緒に歩いて喋るって結構人類にとって重要なコミュニケーションだと思うんですね

00:06:34.880 → 00:06:38.240

歩きながら喋るということができるようになったのは

00:06:38.240 → 00:06:43.440

これはどっちが先かっていうか考えていくと深すぎてなかなか難しいところではあるんですけど

00:06:43.440 → 00:06:53.040

そういうふうにはまず歩けることと早く走るということが、長い間走れるということが圧倒的にすごい

00:06:53.040 → 00:06:57.840

持続力かつそれなりの速度があると

00:06:57.840 → 00:07:02.000

だから馬とかは速いけどそこまで

00:07:02.000 → 00:07:04.960

まあでも、馬を結構走るな

00:07:04.960 → 00:07:11.360

他の動物は瞬間的にすごく速いけどマラソンみたいなことは難しいみたいなことね

00:07:11.360 → 00:07:17.520

そうです。馬術とかやってる人は知ってる用語かもしれないんですけど

00:07:17.520 → 00:07:24.640

普通の日本語だと「速歩」「なんとか歩」みたいなトロットとギャロップっていう用語って

わかります？

00:07:24.640 → 00:07:26.000

馬の走らせ方

00:07:26.000 → 00:07:29.280

ギャロップは聞いたことあるけどトロットはわからない

00:07:29.280 → 00:07:33.920

要するに馬って走りが3種類あって

00:07:33.920 → 00:07:39.040

人間が言う歩くに相当するもの、ゆっくり歩くやつ

00:07:39.040 → 00:07:44.000

駆け足っていうか速足っていうか確か速歩っていう日本語だと思うんですけども

00:07:44.000 → 00:07:46.640

ちょっと速く歩くっていうやつがトロット

00:07:46.640 → 00:07:51.680

で、レースとかの馬が走っている状態っていうのはギャロップと言われる状態

00:07:51.680 → 00:08:00.480

で、人間って頑張ってる走っても馬でいうトロットみたいな肉体的な動きしかできていなくて

00:08:00.480 → 00:08:07.120

その身体の構造的にギャロップという走り方はそもそもまずできない

00:08:07.120 → 00:08:14.480

うん、確かギャロップは前の足がついてるとき後ろが浮いてるんやったかな

00:08:14.480 → 00:08:17.360

そう、2本足ついて2本足ついて

00:08:17.360 → 00:08:22.400

両方が前足と後ろ足の間隔がかなり狭まって

00:08:22.400 → 00:08:30.720

背骨まで背筋まで全身を使って伸び上がって前に進むっていうのかな

00:08:30.720 → 00:08:33.360

原理的に無理やわな人間

00:08:33.360 → 00:08:35.600

2本足って無理やわね

00:08:35.600 → 00:08:39.200

なのでそういう意味でやっぱめっちゃ遅いんですよ

00:08:39.200 → 00:08:42.080

所詮人間がどんなに頑張っても

00:08:42.080 → 00:08:50.720

ただ長く走ることにに関してだとさっきまさにラシュタさんがちょうどいい話をしてくれたんですけど

00:08:50.720 → 00:08:55.600

ある程度走れる人間だと長距離走ったら馬に勝てるらしいんですよね

00:08:55.600 → 00:08:57.440

うん、まあそうだよなきっと

00:08:57.440 → 00:09:08.880

山越レースみたいなやつで馬と馬とマラソンぐらいの距離を競争しても平均的というかある程度優秀な人間

00:09:08.880 → 00:09:12.000

平均値を取ったら勝てるという言い方をすればいいのか

00:09:12.000 → 00:09:15.360

その普通に馬に勝ててしまう

00:09:15.360 → 00:09:17.920

ラシュタさん普通っぽくまあそうやるねって言ってたけど

00:09:17.920 → 00:09:21.280

俺結構マジかよって結構思ったんですけど

00:09:21.280 → 00:09:31.840

いやーマラソンみたいなことをしなければならなければ生き残れない動物は多分もっと前に到達されてるやろ

00:09:31.840 → 00:09:40.880

遠くまで行くときに馬って要するになんか遠くまで楽して行くための道具だと勝手に思っていたので

00:09:40.880 → 00:09:45.920

でも結局昔の馬って早乗りするためには短期間で乗り換えてたからさ

00:09:45.920 → 00:09:49.360

うん、そう、駅伝の由来ですよなそもそもで言う

00:09:49.360 → 00:09:53.360

そもそもだから長距離は無理やるなっていうイメージはあるけど

00:09:53.360 → 00:10:00.160

そう、なのでそのぐらい人間というものはもう40キロ走る時点で多分なんですけど



00:10:00.160 → 00:10:04.400

他のどんな動物よりも早くていいというすごさがある

00:10:04.400 → 00:10:05.200

なるほど

00:10:05.200 → 00:10:12.240

で、これもあとはあれですねもう一個人間のそのための早く走れる能力の一つとして

00:10:12.240 → 00:10:15.200

心臓ってめっちゃすげえよって話

00:10:15.200 → 00:10:20.480

なんかね1分間に20リットル以上の血液を循環させてるらしく

00:10:20.480 → 00:10:21.520

なんか聞いたことある

00:10:21.520 → 00:10:24.560

アスリートだと35キロ1分間に

00:10:24.560 → 00:10:29.120

35リットルの血液を循環させられるっていうのと

00:10:29.120 → 00:10:32.000

あとあの感染ですね汗をかくもの

00:10:32.000 → 00:10:37.440

これもなんか能力で言うとね1時間で1リットルぐらいの汗がかけるらしいんですよ

00:10:37.440 → 00:10:39.760

人間が本気を出すって話なのか

00:10:39.760 → 00:10:43.040

で、あの体毛が薄いというのも重要で

00:10:43.040 → 00:10:44.320

ほいほいほいほいほい

00:10:44.320 → 00:10:48.480

毛が生えてるってことは周りに空気が流れないんですよ

00:10:48.480 → 00:10:49.120

なるほど

00:10:49.120 → 00:10:52.320

ということは体温が下がりにくい

00:10:52.320 → 00:10:56.880

その空気循環によって体温を下げるということもできなくて

00:10:56.880 → 00:11:02.000

そのあたりっていうのが人間と他の動物との違いというのかな

00:11:02.000 → 00:11:02.720

ほう

00:11:02.720 → 00:11:06.880

で、あれかなあと筋肉の割合で言っても

00:11:06.880 → 00:11:12.880

即筋と致筋っていう早く動く系と長く動く系の筋肉の割合っていうのも

00:11:12.880 → 00:11:21.040

ちんぱんじーと比べても人間は大体半分から50%から70%ぐらいが致筋なんですけど

00:11:21.040 → 00:11:25.120

ちんぱんじーだとね10%から30%ぐらいしかない

00:11:25.120 → 00:11:26.560

へー

00:11:26.560 → 00:11:36.320

とか結構ね走るといふか長く走るための機能というものを結構いっぱい持っているみたいで

00:11:36.320 → 00:11:41.360

走るための専用の筋肉みたいなやつとかもあるらしいんですよ

00:11:41.360 → 00:11:46.320

大電筋ってどこかって上手にパッと説明できないんですけど

00:11:46.320 → 00:11:49.440

大電筋は腰、お尻まわりじゃないの？

00:11:49.440 → 00:11:59.040

うんそれとかもねその着地した時に走っている時の体感が前に傾かないようにするための筋肉だったりだとか

00:11:59.040 → 00:12:05.520

あとえっと足とか腰を腕を逆に振る時に胴体が回転できること

00:12:05.520 → 00:12:06.880

うんうんそうやねん確かに

00:12:06.880 → 00:12:13.040

とかえっと頭が揺れすぎないように後人体っていうものがあるらしいんですけど

00:12:13.040 → 00:12:17.680

そういうものによって頭がその揺れすぎないようにしている

00:12:17.680 → 00:12:23.760

さらに言うと確か人間あの頭の揺れとかもあの補正してるんですよ後から脳が

00:12:23.760 → 00:12:32.240

そうそうあれすごいよねあれ自分が走ってるのをカメラで頭にカメラつけて走ったのを見ると後から見ると確実に酔うからね

00:12:32.240 → 00:12:40.160

なんかねあれは俺じゃないっていう感じになってあれはだから要するにやっぱ意識というものがいかにこう真実を捉えていないのか

00:12:40.160 → 00:12:44.320

まあそうやなそのそこで言う真実が何かは知らないけど

00:12:44.320 → 00:12:45.120

変換を

00:12:45.120 → 00:12:46.800

物理現象をキャッチできていないのか

00:12:46.800 → 00:12:50.800

変換したものを現実として認識してるということは間違いないね

00:12:50.800 → 00:13:01.280

うん人間はだからデフォ手ぶれ補正能力が入ってるっていうそのあたりもやっぱあの全部早く長く走れるような仕組みというのかな

00:13:01.280 → 00:13:06.160

なるほどあの怪我をしないフォームみたいなもやっぱあるみたいで

00:13:06.160 → 00:13:18.640

ほうえっと理論で言うとなんですけどもともと人が裸足で走ってたってことを考えると裸足で無理なく走れる方法っていうのが怪我をしにくい走り方

00:13:18.640 → 00:13:24.080

なるほどでえっとかかとじゃなくてね母子球で着地しないといけなくて

00:13:24.080 → 00:13:35.600

ほうふくらはぎとかアキレス腱の筋肉が強くないといけないでストライド足幅は短めで上状態はちょっと前に傾くぐらい

00:13:35.600 → 00:13:47.520

で膝も曲がってて肩も下げ気味であのこのリラックスした状態で走るっていうのがその長距離を無理なく怪我せず走れる状態っていうふうに

00:13:47.520 → 00:13:58.240

書いてあってで本には図も載ってたんですけどあのまんまねオリンピックの長距離の人たちの走りそのまんまでした

00:13:58.240 → 00:14:06.560

ちなみに例えば小学生とか幼稚園であるけーる走れるようになった子供の走り方ってそのスタイルに近いんやろうかなそれとも遠いんやろうか

00:14:06.560 → 00:14:16.000

えっとねおそらく近くないでもさ例えば馬とかはさ誰からも協力されんでも多分最適の走り方をしてるわけじゃないですかきっと

00:14:16.000 → 00:14:22.240

なぜ人間はそうじゃないんだろうねえっと予測なんですけどまずいきなり靴を履かされている

00:14:22.240 → 00:14:36.000

そっか地面が違うああそうかそうかそうかずっと裸足で土の上にならずといればそっちのフォームになる可能性は高いんじゃないかと予想をします

00:14:36.000 → 00:14:41.440

まあそうか環境に応じて体を学習するわけやもんなそれは当然ねうん

00:14:41.440 → 00:14:50.240

だからまあいわゆる原住民の人とかの走り方子供の走り方を調べたらもうちょっと違う結果が出てくるかもしれない可能性がありますね

00:14:50.240 → 00:14:58.880

それなんかはねあのちょうどフットボールネーションっていうサッカー漫画があってそのあたりがねそのフォームの話とかすげーしてて面白くって

00:14:58.880 → 00:15:06.480

そのね日本の場合で言うとね上脇あれがねめっちゃめっちゃダメだって言ったりとか

00:15:06.480 → 00:15:15.520

上脇とかあのスリッパとか学校に行くとその俺の場合小学校が上脇で中学校からスリッパだったんですけど

00:15:15.520 → 00:15:23.280

あれのせいで変な歩き方を身につけてしまっただけでサッカー選手が怪我しやすくなるって言ってて

00:15:23.280 → 00:15:38.880

おーなるほどあの日本の典型的なそのサッカー選手ってまあちょっと古い価値観表あのイメージではあるんですけどあの足が短くって足が太くってそのちょっとデブっていうのかな太いっていう感じ

00:15:38.880 → 00:15:56.480

対してヨーロッパのその一流のサッカー選手たちって平均的にスラッとしてて細長いんですよでそのあたりの違いっていうのがそういうところから生まれるその筋肉の使い方の大きな違いなんじゃないかっていうことがそのすげ一言われていて

00:15:56.480 → 00:16:04.640

それは漫画の話なんですけどフットボールネーションはねあの青足大好きなラシュタさんも好きになりうるんじゃないかなと思います

00:16:04.640 → 00:16:22.280

じゃあとりあえずメモしておきますでまあ走る話その辺とでえっともう一個ね興味深かったところが人間って長く走るのが得意だとは言ってもあの鍛えなかったら当たり前だけど長く走れないですよ

00:16:22.280 → 00:16:31.560

まあ筋力は鍛えないとね筋力とか心配機能とかで俺たちは果たしてどうやってその原始時代に鍛えるということをしていたんだろうか

00:16:31.560 → 00:16:38.880

まあ横にコーチがついてランニングのトレーニングをしていたわけでないことは確かでしょうねきっと

00:16:38.880 → 00:16:48.080

でえっとまあこれはあくまでも説というかあの仮説ではあるんですけど面白いなと思うんですがあのね踊りだったって言うてるんですよ

00:16:48.080 → 00:17:01.280

この踊りは多分そう儀式的なあれでしょうねきっとそうそうあの週に1回だとかっていうので例えばそのナミビアの産族っていうのは今でも週に1回その日が暮れたら焚き火のそばで踊っているらしいんですよ

00:17:01.280 → 00:17:09.520

なるほどで主に男性が参加して明け方まで踊り続けてトランスし始める人も出てくる

00:17:09.520 → 00:17:18.120

まあ来るでしょうねそりゃああの結構踊りでも来るでしょうねそりゃあって言うけどそれって多分進化的に作られたものなんですよ

00:17:18.120 → 00:17:33.560

その踊っていてハイになっていて楽しくなるからもっと踊らせようとするっていうのはおそらくそれ進化の力でそういうことによって持久力を鍛えてきた者たちが生き残ってきた

00:17:33.560 → 00:17:51.280

なるほどさらに言うとそのいわゆるねランナーズハイになるようなあのオピオイドエンドルフィンみたいななんかいろんな成分があるんですけどやっぱ個人差があるみたいでそのランナーズハイみたいになるなる人もならない人もいるらしいんですよ

00:17:51.280 → 00:18:05.280

走ってると楽しくなってくるっていうのが今だとなんかもう人類の大半が走るようになってしまったみたいな時代になったんですけどつい20年前までその街走ってる人なんて誰もいなかったじゃないですか

00:18:05.280 → 00:18:24.320

しそのおそらくそういう個人差はある上でなんだけれども我々は多分その踊ることによって持久力を得ていたということがすごく倫理化なっていると思ったしその今でもそのクラブが流行っているのって要するにそういうことなんだろうなっていう気がするし

00:18:24.320 → 00:18:26.920

そういう要因が一つにはあると

00:18:26.920 → 00:18:46.920

うんでやっぱあの前も言ってたんですけど音楽とかにそのが多くの人が夢中になるというのもやっぱ進化的に非常に倫理にかなっているし音楽聴きに行ってそのライブで踊り来るとかっていうのもやっぱ自給力を鍛えるという意味ではめっちゃいい方法だしどんどんやればいいんじゃないかって思うんですね

00:18:46.920 → 00:18:57.920

あーそうかなんかあの進化を超えた進化のところで5つぐらい要素がありましたけど多分音楽ってなかったですね

00:18:57.920 → 00:19:00.920

えっとあれには書いてなかったですね

00:19:00.920 → 00:19:03.920

多分音楽を加えても良さそうですねなんとなく

00:19:03.920 → 00:19:06.920

音楽はね日から生まれてはいますからね

00:19:06.920 → 00:19:07.920

まあねそらそら

00:19:07.920 → 00:19:08.920

うん

00:19:08.920 → 00:19:13.920

クラブ進化論的に見たクラブの意義

00:19:13.920 → 00:19:14.920

まあでもそっか

00:19:14.920 → 00:19:23.920

まあ別にだからまあはいクラブじゃなくてもいいけど何かしらの体そうか体を動かすって言うとなんかちょっと運動っぽい

00:19:23.920 → 00:19:31.920

だからクラブというある種の遊びの延長にあるようなものでも実際意義があるだろうってかあるわけですねこれは

00:19:31.920 → 00:19:44.920

大江にあると思うしえっとなんていうんだろうやっぱりその現代でいうと運動しろっていうことが正義というか善というかなんかそういう言われ方をしているんだけど

00:19:44.920 → 00:19:47.920

まあそれはやっぱり美容によっては息苦しいじゃないですか

00:19:47.920 → 00:19:49.920

だから生成地ですねそういうふう

00:19:49.920 → 00:20:02.920

うんだったらもっとそのクラブに行って遊び来るとかそれで言うと多分ねお酒とかもだから悪くないというか進化的にもう当たり前前に飲んでるんですよ万年単位で

00:20:02.920 → 00:20:03.920

そうやねそらそう

00:20:03.920 → 00:20:08.920

現代で言うとその酒は極論ゼロがいいって言っているじゃないですか

00:20:08.920 → 00:20:09.920

言ってますね

00:20:09.920 → 00:20:20.920

それはおそらくその生物現代医学的には正しいかもしれないけれどもひょっとしたらそれだってひっくり返る可能性があるわけだしうん

00:20:20.920 → 00:20:32.920

まあそのあたりのことも踏まえてやっぱりその進化から学べることは面白いしそれをヒントにいろんなこと考えられるのは面白いなというのはこのあたりの本を読んでいて思うところで

00:20:32.920 → 00:20:43.920

まあこの話前も聞いたけど人間っていうものがまあ歩くとか動くっていうことの動作に加えてまあ動物でから動くのは当然けどその長期的にという

00:20:43.920 → 00:20:52.920

特性を持っているというのがで多分それによって生物界における日知を獲得したいんでしょうけどもそこやっぱり改めて

00:20:52.920 → 00:21:06.920

なんか現在においてなんですけどつまりインターネット的なその高速で素早く処理を終わらすのが良いというカルチャーに対するアンチテーゼになるんじゃないかなという気が話を聞いてて思いましたね

00:21:06.920 → 00:21:11.920

めっちゃ同じようなことは思いますねあとそれで言うとやっぱ社会がないと成立しない

00:21:11.920 → 00:21:19.920

あの一人では要するに極論を言うと一人で全部やろうとするのはチンパンジーがやることなんですよ

00:21:19.920 → 00:21:23.920

俺たちがチンパンジーに勝ったのはみんなでなんかやったからなんですよ

00:21:23.920 → 00:21:32.920

だから社会的な共同性あるいは分知的認知的分業っていうものが人類の人類たる由援ですからな

00:21:32.920 → 00:21:44.920

そのあたりはねめっちゃヒントがあると思いますその個が分かれてしまったというのが自由とどう考えるかはね簡単に結論が出るものではないんですけどももちろん

00:21:44.920 → 00:21:50.920

まだ行き過ぎた個人主義っていうのが生物的な人間の性質とあってないということは言えるでしょうね

00:21:50.920 → 00:21:59.920

そうですね今で言うとちょっと行き過ぎているという感じはするかもしれない多様性の尊重と個人主義はやっぱちょっと違うと思いますからね

00:21:59.920 → 00:22:11.920

だからそうよね貴族社会において応答しめられてた人の権利を回復するということとみんな自由に好きにやっけていいようは違いますからね

00:22:11.920 → 00:22:24.920

でもちょっと現代社会でいうとそういうものって混ざってるような気がして自由に生きていだろうっていうことと人に迷惑をかけないのならばいいだろうもちょっと違う気がするし

00:22:24.920 → 00:22:31.920

確かにだから自由っていうときに何からの自由なのかっていうことから考え始めないといけないはずなのに

00:22:31.920 → 00:22:45.920

自由というお題目だけが先走って言ったらわがままな人間が持つわがままな性質とわがままじゃない性質の2つがあるのに片方だけが持ち上げられているという印象ですな

00:22:45.920 → 00:22:51.920

うんっていうことをやっぱその踊りとクラブからも考えることができるなという話が

00:22:51.920 → 00:22:54.920

まずその人間の走ることの特徴



00:22:54.920 → 00:22:55.920

うんなるほど

00:22:55.920 → 00:23:11.920

でそのあたりと直接ではないんですけどもそれを踏まえて非常にもう一個人間が変わっているところとして繁殖できる期間が終わってからも死なない

00:23:11.920 → 00:23:12.920

そうよね結構長いよね

00:23:12.920 → 00:23:29.920

そうさらに生物で言うとオスの場合は人間のオスはまだ繁殖期間割と死ぬ直前まで繁殖できていたりするんですけどもそのメスの人類というのは割と終わってからもその長生きができてしまう

00:23:29.920 → 00:23:43.920

それで割と有名な話っていうか有名なものとしてそのおばあちゃん仮説というものがこれはね結構この本ではなくもっと昔から言われているような話なんですけれども

00:23:43.920 → 00:23:44.920

はい

00:23:44.920 → 00:23:56.920

そのこれもまた人類の戦略としてそのお母さん一人で育児をするのが大変なので周りのみんなが助けてるんですよ

00:23:56.920 → 00:23:58.920

うんだから基本的なそうですね

00:23:58.920 → 00:24:13.920

これは狩猟祭衆民とかでも実際にそうでそれによってそのお母さんはより若いうちにたくさんこう産んで周りがその子供を育てることを助けるということをやっていた

00:24:13.920 → 00:24:23.920

あーそうかお母さん一人の婦科がちっちゃいからお母さんは苦勞少なく子供をたくさん産むことができる環境というか制度というか文化がそこにあったと

00:24:23.920 → 00:24:29.920

で生物の話で言ってチンパンジーって3年に1回くらいしかやっぱ出産できないらしいんですよ

00:24:29.920 → 00:24:31.920

まあタフやからねそれはまあ

00:24:31.920 → 00:24:36.920

うんでも人類って1年に1回くらい子供産めますよね

00:24:36.920 → 00:24:37.920

うん産めますねはい

00:24:37.920 → 00:24:48.920

でそれもそれも人類の他とは違う生物の特徴で人類っていうかあれかな猿チンパンジーなどと比べた場合っていうのかな

00:24:48.920 → 00:24:49.920

はいはいはい

00:24:49.920 → 00:25:01.920

で俺たちはその結果的にそのおじいちゃんおばあちゃんになってその食料を集めるのを助けるということができたことによってより多く繁殖することができたんじゃないか

00:25:01.920 → 00:25:02.920

お

00:25:02.920 → 00:25:12.920

でまあおばあさん仮説とかウィキペディアにも載ってるんですけどもまあ簡単に言うと哺乳類の中では稀な現象である人の女性の平景と

00:25:12.920 → 00:25:22.920

生殖年齢を過ぎた後も非常に長い期間生きることがどのような利点を持っていたために進化したのかを説明する理論

00:25:22.920 → 00:25:23.920

うーん

00:25:23.920 → 00:25:30.920

まあそうかおばあちゃん的な存在が長生きしているのは生物世界では結構珍しい

00:25:30.920 → 00:25:34.920

おそらく全くないに近いんじゃないかなと思います

00:25:34.920 → 00:25:47.920

で進化論進化学的に言ったらそうなるんやなんだかのメリット優位性的的王道があったからというのでそこからじゃあどうということだろうという仮説が立つわけですね

00:25:47.920 → 00:26:05.920

っていうような考え方というのがおばあちゃん仮説という名前でそのウィキペディアにも載るぐらいその有名な理論だったりするらしいんですけどもそのこの本ではそこがもう一段階そのちょっと発展した話でそのアクティブな祖父母仮説

00:26:05.920 → 00:26:07.920

はいなんかかっちょいいけどはい

00:26:07.920 → 00:26:22.920

っていうような感じのことを言っていてそのおじいちゃんおばあちゃんたちって例えばそれ

は8座族の研究の話なんですけど8座族の女の人たちってまあ大雑把なお仕事を言うとあの

00:26:22.920 → 00:26:31.920

芋の根っこが埋まっているところにみんなで行って女の人たちでみんなで芋掘ってちょっと食べて持って帰ってきてっていうのが大きなサイクルらしいんですけど

00:26:31.920 → 00:26:37.920

調べてみるとお母さんよりもおばあちゃんたちの方がたくさんの芋を集められている

00:26:37.920 → 00:26:41.920

まあある意味当然といえば当然でお母さんはあの赤ちゃん背負っていくんですよ

00:26:41.920 → 00:26:42.920

ああそういうことね

00:26:42.920 → 00:26:53.920

でまああのもちろん周りのみんなが見てくれてはいるんだけども自分が見ていないといけないのでその単純にできる労働量絶対量みたいなものも減るし

00:26:53.920 → 00:27:04.920

さらに多分その芋掘りみたいなやつがああその身体能力ももちろんあるんだけどもおそらくその経験とかそういうものによるその能力の差というものも現れる

00:27:04.920 → 00:27:12.920

でえっと歳を取れば取るほどむしろねそのより多く歩いて働いて運んで身体の活動っていうのが

00:27:12.920 → 00:27:23.920

あのどんどん活発になってきたというかそういうことができた人っていうのが俺たちがその進化上生き残ってきたんじゃないか

00:27:23.920 → 00:27:32.920

アクティブな祖父母ほど種族全体が繁栄して我々の祖先はそういう人たちが生き残ってきたの

00:27:32.920 → 00:27:51.920

そのDNAの修復とか維持のメカニズムっていうものが多く持つ高齢者というものが生き延びられるようになってきたっていうのがそのおばあちゃん仮説のもうちょっと掘り下げたこの著者独自のアクティブな祖父母仮説というのかな

00:27:51.920 → 00:28:15.920

で実際にねなんかねえっと老化ってよく言われてるんですけどなんかあの年齢が原因によって起こる老化ってあんまりないみたいでほとんどはその触手感とか身体活動とか放射線とかそういうもののせいでその生物というものを置いていくというか老化していくんだけど

00:28:15.920 → 00:28:25.920

ここでいう老化っていうのは何やるその現象としての老化なのか例えば細胞がホニャララに

なることを指してるんやろうか

00:28:25.920 → 00:28:29.920

えーとなんて言うんだろ生物的に

00:28:29.920 → 00:28:33.920

能力が衰えていく現象を指してるってことかな

00:28:33.920 → 00:28:35.920

っていうことかなうんだと思います

00:28:35.920 → 00:28:36.920

なるほどなるほど

00:28:36.920 → 00:28:56.920

おそらく俺たちって活発に活動することによってより元気で長生きできるというのはきっとかなり有力な話であってその初座族ってさっきの話で言うとあの大して強くないみたいな大して運動得意ではないみたいな話をしたんですけども

00:28:56.920 → 00:29:00.920

あのおじいちゃんおばあちゃんになってくるとね全然違うらしくって

00:29:00.920 → 00:29:01.920

ほう

00:29:01.920 → 00:29:13.920

体力そのいわゆる運動能力測定みたいな用語で言ったらいいのかなっていうものを比べてみるとあの65歳の発作のおじいちゃんとかって

00:29:13.920 → 00:29:17.920

あの45歳のアメリカ人を余裕で超えるぐらい強いらしいんですよね

00:29:17.920 → 00:29:21.920

結局45歳のアメリカ人が弱すぎるということだよねきっとね

00:29:21.920 → 00:29:28.920

そうあのまさにそうで俺たちその20歳まではまああの自然と強くなるというのかな言ったら

00:29:28.920 → 00:29:29.920

はいはいはい

00:29:29.920 → 00:29:38.920

なんだけれどもあの20歳を過ぎてからのその衰えというものがその恐ろしいほどやっぱ動かないとやばいというのかな

00:29:38.920 → 00:29:39.920

はい

00:29:39.920 → 00:29:45.920

その65歳の人と45歳ってちょうど俺たちまあ今42歳ですよ

00:29:45.920 → 00:29:46.920

そうですね

00:29:46.920 → 00:29:51.920

初座族の65のおじいちゃんに負けるって言われたら結構なんか思うところがないですか

00:29:51.920 → 00:30:01.920

まあ思うところはあるけどあの例えば建設業で働いてる人現場で働いてる人はやっぱりそうぐらいの年齢でもめっちゃくちゃ元気やからね

00:30:01.920 → 00:30:02.920

そうそうそう

00:30:02.920 → 00:30:09.920

だからまあそういうことない結構身近にそういう人がいたから恒例でだからなんか俺は普通に負けるよな

00:30:09.920 → 00:30:13.920

そう負けるよなって別に悔しいという言葉とは違うんだけど

00:30:13.920 → 00:30:20.920

なんかやっぱ人間というものがいかにメンテしてあげるかしてあげないかで長持ち度がいかに違うのか

00:30:20.920 → 00:30:27.920

その初座族なんかは60代半ばになっても低下する能力が2、30%ぐらい

00:30:27.920 → 00:30:32.920

でまああるとき割と健康にころっといってしまうのかなそのあたりはちょっとわかんなかったんですけど

00:30:32.920 → 00:30:39.920

そのね最大酸素摂取量なんかの話をする女の人もうほとんど全く下がらないらしくって

00:30:39.920 → 00:30:44.920

極論その長距離の運動は20歳でも60歳でも変わらないぐらい

00:30:44.920 → 00:30:51.920

結局ずっと同じ生活がある程度深い生活を続けてあるからなんでしょうね

00:30:51.920 → 00:30:54.920

僕らはそうじゃなくて圧倒的にそうじゃなくなってしまうと

00:30:54.920 → 00:31:04.920

うんなので多分20歳ぐらいまで20歳ぐらいまでというのは生物の遺伝子的な仕組みという

のかなで順調に多分成長するんですよ

00:31:04.920 → 00:31:13.920

そこからの維持というものがその20年間40年間をどう生きたかによってものすごく変化してしまうのではないかな

00:31:13.920 → 00:31:20.920

で最近なんかだとスポーツの話なんですけどスポーツ選手なんかでもやっぱり平均寿命を伸びてきていて

00:31:20.920 → 00:31:27.920

平均寿命って言わないのか現役選手というのかその超一流で長く現役でやれる人たちが増えているのって

00:31:27.920 → 00:31:34.920

まあそれは予想なんですけどやっぱりめっちゃめっちゃ職から生活からそのこだわりまくっているというのかな

00:31:34.920 → 00:31:37.920

なんか結構ストイックになっているって話は聞くね

00:31:37.920 → 00:31:47.920

かつてのプロ野球選手ってイメージなんですけどその文豪とかと一緒にその試合が終わったらよし伸びに行くぞって言って

00:31:47.920 → 00:31:58.920

翌朝まで朝まで試合のお酒を飲んで次の日にまだ試合があるみたいななんかそういうことをやっている人たちがいなくなって

00:31:58.920 → 00:32:10.920

アメフトの話ですけどトムブレイディ45歳ですからね45歳で去年はMVPではないけれどもMVPクラスの活躍をしていたりする

00:32:10.920 → 00:32:11.920

なるほど

00:32:11.920 → 00:32:17.920

っていうこともあったりするので我々だからメンテさえしてあげれば相当できるし

00:32:17.920 → 00:32:29.920

それはねいつやっても遅くないというかそういうようなことも書かれていてももちろん早い方がいいに決まっているんだけど今さら始めてもなーっていうことはもう絶対ない

00:32:29.920 → 00:32:37.920

でなんでそうなるのかっていう話が例えばなしとしてすごい面白くなって

00:32:37.920 → 00:32:43.920

俺たちって運動をしないと体をメンテする機能というものが働かないらしいんですよまず

00:32:43.920 → 00:32:46.920

体をメンテする機能っていうのは具体的にどんなことなの？

00:32:46.920 → 00:32:50.920

細胞の修復というのかなイメージとしては

00:32:50.920 → 00:32:51.920

わかるわかる

00:32:51.920 → 00:33:01.920

株足なくエネルギーを割り当てができるというのがまず食べ物が足りない時代の大前提だったんですよね

00:33:01.920 → 00:33:09.920

だから運動をしなかったら細胞を作り直すということをしないイメージとしては

00:33:09.920 → 00:33:11.920

無駄やもん目どう考えても

00:33:11.920 → 00:33:17.920

でも細胞って古いままほっといたらあんまりよろしくない

00:33:17.920 → 00:33:25.920

で例えばなしとしてすごく面白かったんですけどイメージとしては汚れた部屋がありますよね

00:33:25.920 → 00:33:28.920

汚れた部屋を掘っておくとどんどん汚いですよね

00:33:28.920 → 00:33:35.920

でもちょっと1年発揮して床を掃除してあげると前よりきれいになる

00:33:35.920 → 00:33:39.920

でこの前よりきれいになったっていうのが運動をした後の状態

00:33:39.920 → 00:33:47.920

運動をしないとほっといたまんま自然に汚れるに任せてしまっただけで部屋はちょっとずつ汚くなっていく

00:33:47.920 → 00:33:52.920

でもめんどくさいから俺たち掃除なんてしたくないなーって思ってそのままになってしまっ

00:33:52.920 → 00:33:57.920

そこをちょっと無理して掃除してあげるとあれ前よりきれいになったやんっていうことができる

00:33:57.920 → 00:34:03.920

これがその運動してない状態とその運動をしたことによって得られる効果のイメージという

のかな

00:34:03.920 → 00:34:08.920

まあだから細胞をリフレッシュする行為につながる運動すると

00:34:08.920 → 00:34:17.920

そうアフターバーンと言われるものらしいんですけども運動すると要するにその30分運動すると

00:34:17.920 → 00:34:22.920

種類によって違うんだけど2時間から2日ぐらい掃除を続けるというイメージかな

00:34:22.920 → 00:34:26.920

おー2日も続くんや

00:34:26.920 → 00:34:39.920

物によってどういうところまでは書いてなくてちょっとわかんなかったんですけどもその2時間から2日ぐらい続くという書き方がしてありました

00:34:39.920 → 00:34:44.920

体が掃除するデモゾーにスイッチが入るってことやねん

00:34:44.920 → 00:34:46.920

そうですねイメージとしては

00:34:46.920 → 00:35:01.920

高炎症反应用語で言うと運動した直後はちょっと炎症状態になるんですよね筋肉全部がで炎症状態になってしまったからよしちょっと直そう部屋が汚れたからちょっと掃除しよう

00:35:01.920 → 00:35:12.920

でその部屋の掃除というのを意外と結構頻繁に汚れてしまえばしゃーねーからやるかっていうので前よりきれいになったみたいなイメージ

00:35:12.920 → 00:35:30.920

であのあれから筋トレなんかだとよく言われているのが筋トレで筋肉の繊維壊すと元に戻るのに2日ぐらいとか48時間みたいな言い方とかも聞いたりするんですけど多分そういうところなんだと思いますそれも繋がっているというのかな同じっていうのか

00:35:30.920 → 00:35:40.920

あそうか別に小さい1個細胞を治すのはすぐ終わってもそのある種壊れた繊維の大部分を治すのは結構時間がかかりますわなそれは

00:35:40.920 → 00:35:57.920

うんでおそらくこれとちょっとつながってるのがやっぱ夜に運動してしまうとその直すモードが寝る時にも直すモードになってしまっているなのでそのなかなか眠れなくなるとかもあるんじゃないかなーっていうのはその読んでいて想像をしたところですね



00:35:57.920 → 00:35:58.920

なるほど

00:35:58.920 → 00:36:13.920

それで言うとやっぱりその朝にできるだけ午前中もしまあ夕方よりも前ぐらいに運動するっていうのがその仕組みとしてというかまあ効率という言い方にもなるのか一番効果的な運動の仕方というのか

00:36:13.920 → 00:36:14.920

なるほど

00:36:14.920 → 00:36:23.920

ということになるんじゃないかと思えますでえーっとまあそれを踏まえた上であの俺たちどいう運動を結局したらいいんだろう

00:36:23.920 → 00:36:25.920

まあそうですねここ重要ですね

00:36:25.920 → 00:36:30.920

まあ極口ウ運動なんてものよりだからクラブに行った方がいいと思うんですけども

00:36:30.920 → 00:36:44.920

まあ現実的にはそれもなかなか難しいというかまあいろいろあると思うのでまあ考えてみるとえーっとねまず知っておくといいのがあのちょっとこれ日本語訳が変だなとは思ったんですけど

00:36:44.920 → 00:37:03.920

フォースとパワーというその存在があるでえーっと日本語だとなんかね力とパワーっていう言い方をされていて筋力アップが100キロのダンベルを持ち上げるエネルギーというのはフォース

00:37:03.920 → 00:37:07.920

カタカナで力とか漢字で力と書かれていました

00:37:07.920 → 00:37:09.920

うん物理学で言うとFやねんよそれ

00:37:09.920 → 00:37:20.920

うんで瞬発力というか持続力というか素早く瞬頻性みたいなイメージなんですけれどもそれをねこの本ではパワーという表現をされていて

00:37:20.920 → 00:37:21.920

難しいな

00:37:21.920 → 00:37:29.920

うんだからねえーっと用語は違うんだけどもう力と瞬発力みたいな言い方をしたいと思うんですけども

00:37:29.920 → 00:37:30.920

うん

00:37:30.920 → 00:37:36.920

まあそのその2つってやっぱり両方を鍛えることは基本的にはできなくて

00:37:36.920 → 00:37:36.920

うん

00:37:36.920 → 00:37:40.920

まあ大雑把に言うとその即筋と致筋の話に近いというのかな

00:37:40.920 → 00:37:40.920

はい

00:37:40.920 → 00:37:45.920

すべてのどっちもの筋肉を両方鍛えるっていうことは難しくて

00:37:45.920 → 00:37:50.920

でまず肉体の衰えの対策として重要なのは瞬発力の方

00:37:50.920 → 00:37:51.920

うんうん

00:37:51.920 → 00:37:58.920

なのでそのダンベルをその100キロのダンベルを持ち上げるというのはえーっと肉体の衰えの対抗

00:37:58.920 → 00:38:02.920

衰えへの対策としてはあまりその効果的だとは言えない

00:38:02.920 → 00:38:03.920

ほう

00:38:03.920 → 00:38:08.920

で大雑把に言うと筋トレの種類で言うとあのね早く動かす系

00:38:08.920 → 00:38:09.920

はいはいはい

00:38:09.920 → 00:38:14.920

軽いやつを素早く動かすっていうのが重要なことらしくて

00:38:14.920 → 00:38:15.920

ほうなるほど

00:38:15.920 → 00:38:23.920

でねあのこれももう1個えーっとちょっと学術っぽい用語なんですけど筋肉のその収縮の種

類って3種類あって

00:38:23.920 → 00:38:24.920

うん

00:38:24.920 → 00:38:30.920

えー片方であえて言うんですけれどもえーコンセントリックとアイソメトリックとエキセントリック

00:38:30.920 → 00:38:32.920

はい全くわかりますよね

00:38:32.920 → 00:38:42.920

はいあえてそう言ったんですけれどもえーとコンセントリック短縮成筋活動筋肉を収縮させながら力を発揮するタイプのもの

00:38:42.920 → 00:38:49.920

でアイソメトリックは投縮成筋活動筋肉の長さを変えずに力を発揮するもの

00:38:49.920 → 00:38:50.920

あー投ねはい

00:38:50.920 → 00:38:58.920

はいでエキセントリックは身長成筋活動筋肉を伸ばしながら力を発揮するもの

00:38:58.920 → 00:38:59.920

うんうんうん

00:38:59.920 → 00:39:01.920

ようやく構図が取れたはい

00:39:01.920 → 00:39:12.920

えーと引っ張るものとキープするものと伸ばすものその時に力を使うときというのでその筋力の鍛わり方というのかなさっきで言う

00:39:12.920 → 00:39:26.920

その力と瞬発力の鍛わり方が違うでえーと引っ張りながら縮めながらやるというものがいわゆる種類で言うとその瞬発力に相当する運動というのかな

00:39:26.920 → 00:39:38.920

であのダンベルとかを強く持ち上げることをやりたい場合はそのキープするものだったり伸ばしながらその力を発揮するものだったりっていうのをやるといい

00:39:38.920 → 00:39:45.920

なので俺たちがその廊下に対して何かをやるんだとするのであればその筋トレの種類で言うと

00:39:45.920 → 00:39:56.920

引っ張りながら力を入れるものでさらにそれを重いものを持ち上げるんじゃなくてあの軽いものを素早く何回かやるっていうのかな

00:39:56.920 → 00:40:06.920

でまああの例えば自分たちが高校生ぐらいの時にもなんかよく言われていたんですけどそのやっぱり向き向きになるには真逆なんですよ

00:40:06.920 → 00:40:15.920

向き向きになる場合は例えばで言うとなので伸ばしながらだからスクワットなんかも効果的なのかな

00:40:15.920 → 00:40:24.920

その1回しゃがんでから100キロ200100何100キロのダンベルをそのゆっくりと伸ばしながら持ち上げる

00:40:24.920 → 00:40:40.920

でダンベルもそうですよねあの地面に寝っ転がってその筋肉を伸ばしながらえっと力を入れるそれはその最大筋力がアップしやすいパワーがアップしやすい運動で

00:40:40.920 → 00:40:44.920

でまあイメージで言うとなんですけどあのダンベルを持って肘を曲げるやつ

00:40:44.920 → 00:40:53.920

はいはいはいあれはイメージとしてはその瞬発力系の筋肉の使い方であのそれをまあ逆に言うと例えばだとその

00:40:53.920 → 00:40:58.920

あの筋トレの効率で言うと大きい筋肉鍛えるのが一番効率がいいので

00:40:58.920 → 00:41:03.920

そのなので例えばダンベルじゃなくてあの引っ張るやつの方が多分いいんですよ

00:41:03.920 → 00:41:12.920

で腕立て伏せを一人でする場合でもその話で言うとえっと引っ張るときに下がるときにゆっくりやればいいのか多分

00:41:12.920 → 00:41:19.920

あでも違う腕立て伏せは違う気がするちょっとちょっとその具体的な難しいところはちょっと難しいんですけども

00:41:19.920 → 00:41:27.920

アイソメトリックな運動とエキセントリックではなくその引っ張る系をやるやるということがまず重要

00:41:27.920 → 00:41:36.920

でその老化対策で考えるべきややっぱりムキムキになることじゃなくてその素早く瞬発系の

運動をしないといけない

00:41:36.920 → 00:41:45.920

本の中では出てきてちょっとほとんど触れてここでは触れてなかったんですけどその別に歩くこともね運動の効果としてはね

00:41:45.920 → 00:41:52.920

ないわけじゃないみたいなんですよねいろんな実験をして歩いても痩せなかったっていう実験がいっぱい出てくるんだけど

00:41:52.920 → 00:41:57.920

それってほとんどすべての実験が強度が低すぎるか期間が短すぎる

00:41:57.920 → 00:41:59.920

あーなるほど

00:41:59.920 → 00:42:05.920

でこれは経済的な問題を考えてもわかるんですけどそのそういう実験って難しいんですよ

00:42:05.920 → 00:42:12.920

1年かけて毎日3時間ある人に歩いてもらうっていう実験を協力してもらおうという

00:42:12.920 → 00:42:17.920

1日1時間を1ヶ月やるよりもはるかに予算がコストがかかってしまい

00:42:17.920 → 00:42:18.920

間違いない

00:42:18.920 → 00:42:23.920

なので一般的に歩いても痩せないみたいな言われ方をしているんだけど

00:42:23.920 → 00:42:28.920

歩いても痩せないんじゃないくてちょっと歩いても痩せるわけないっていうだけで

00:42:28.920 → 00:42:29.920

なるほど

00:42:29.920 → 00:42:32.920

いっぱい歩けば痩せる極論を言えば

00:42:32.920 → 00:42:34.920

いっぱいの程度が問題ねということは

00:42:34.920 → 00:42:43.920

そう程度が問題というものでその初族の話で言うと確か1日15~16キロ歩いてるんですよ

00:42:43.920 → 00:42:48.920

だから目安で言うんだったら多分そのぐらい歩けばいいと言えるのかな

00:42:48.920 → 00:42:50.920

初族って裸なの？

00:42:50.920 → 00:42:51.920

多分裸

00:42:51.920 → 00:42:57.920

だから負荷は違うよね多分日本人が柔らかい靴を履いて歩いた時の負荷って多分違うよねき  
っと

00:42:57.920 → 00:42:59.920

そうですね

00:42:59.920 → 00:43:02.920

長くなる気がするね

00:43:02.920 → 00:43:14.920

さらに言うとやっぱり難しいのが歩くというのは我々の現実の生活習慣で同じレベルの運動  
をするというのはちょっと辛いんですよ

00:43:14.920 → 00:43:15.920

はいはいはい

00:43:15.920 → 00:43:19.920

まず前提として歩くのとかすげえ辛いので

00:43:19.920 → 00:43:26.920

まず時間的な効果というか効率で言うと大きく2つあって

00:43:26.920 → 00:43:32.920

1つがHIIT高強度インターバルトレーニング

00:43:32.920 → 00:43:34.920

はいはい聞いたことある

00:43:34.920 → 00:43:41.920

例えばで言うとしゃがんで腕立ての体勢になって戻ってジャンプして手をつく

00:43:41.920 → 00:43:49.920

あれを数分間やるだけで30分の有酸素運動に近い効果があるらしいです

00:43:49.920 → 00:43:52.920

あれだってさっきの話で言うとめっちゃ瞬発力使ってるもんね

00:43:52.920 → 00:44:02.920

あれめっちゃめっちゃハードで例えばで言うと30分歩く代わりに毎日バーピージャンプとかそ  
ういうやつを数分間やれば

00:44:02.920 → 00:44:11.920

必ずしもイコールとは限らないんですけども現代科学の研究によると同じぐらいの効果が得られる

00:44:11.920 → 00:44:12.920

なるほどはい

00:44:12.920 → 00:44:16.920

でもう1つが効率よく筋トレをすること

00:44:16.920 → 00:44:32.920

でウェイトトレーニングってやっぱ筋力を維持しようとするにはそのどうしてもなんて言うんだろうやっておいた方がいいとか結局俺たちの生活習慣ではそれをやっておかないと8家族と同じ暮らしができないので結局はそうですね

00:44:32.920 → 00:44:52.920

そうだねそのやっておいた方がいいと言われてますでえっと大体の目安なんですけれどもえっと週に2回主要な筋肉をすべて使って疲れてやめたくなる程度の強さで8回から12回それを23セット

00:44:52.920 → 00:45:03.920

8まあ10回3セットって俺大体1人で筋トレする場合よくやってたんですけど週2回10回3セットの筋トレをする週2回でいいんや

00:45:03.920 → 00:45:24.920

で何をするかってその主要な筋肉っていうのが6個あって足と腰と背中と体幹と肩と腕で具体的にないっていうのはえっとまあ直接今回のために考えてきてはいないんですけどもいわゆる足って多分

00:45:24.920 → 00:45:53.920

えっとスクワットの系の運動ですよ腰は背筋背中はい多分背筋みたいな動きをすれば腰と背中は両方いけると思いますで肩なんかはその立った状態であのバーベルっていうのかなあれを持ち上げたり下げたりするようなやつである程度いけると思いますで腕なんかはあのなんていうんだろうまあ腕立て不正でいいのかなやっぱりその場合は体幹が何っていうと具体的に

00:45:53.920 → 00:46:10.920

なっていうと具体的な筋肉のトレーニングがちょっとパツと思いつかないんですけどもまあそのあたりのところなのかなと体幹はちなみに体幹でそのバランスを取る筋力やねきっとだからバランスボールに乗っそれはありだと思いますあとヨガとかそういうのもいいと

00:46:14.920 → 00:46:43.920

言うことじゃないんですけどなんか筋トレ全般に言えることみたいなんですけどそのね筋肉をなんていうんだろう効率よく強くしたいんだったらマシンの方がいいんだけどあの全部の筋肉を効率よく鍛えたいんだったら逆に自重トレーニングとかそういうマシンじゃ

ない方がいいみたいなんですよなるほどなのであの極論なんだけどあのよくある腕立て腹筋背筋みたいなやつああいうのを上手にやれていればその

00:46:44.920 → 00:47:14.680

マシンみたいなものを使わなくてもいいんじゃないかとそれは俺の意見ですけども思いますだからある数筋トレはそのある筋肉を効果的に鍛えるために他の筋肉をあんまり動かないようにキットになってるんだらうねそうあのトレーニングマシンはそうです1箇所だけを基本的に使うでさっき言ったように自重トレーニングの多くはいろんな筋肉を同時に動かすからまあ万変なく負荷をかけていけるとうんでえっとまあ週に2回

00:47:14.680 → 00:47:37.680

例えば結局なんかありがちなんですけど腕立て腹筋背筋を10回3セットみたいなやつを週2回ぐらいっていうのがその目安とかえっとねアメリカのスポーツ医学会が推奨しているのはその週に150分の運動プラスその週に2回の筋トレ

00:47:37.680 → 00:47:51.680

週に2回の筋トレがどれぐらい難しいのが簡単なのかというとめっちゃめっちゃ難しいですでしょねだって俺読んだ直後にやろうと思って1回しかやってないもん

00:47:51.680 → 00:47:56.680

まあ本が書いてあったことはそうです

00:47:56.680 → 00:48:11.680

このまましい目標レベルとしてそのぐらいがあればいいとうんまあでもね結構きついと思うんですよね だから個人的にも歩くちょっと時間がかかってもいいから歩くにしたいなと思う

00:48:11.680 → 00:48:24.680

えっとねそのアメリカスポーツ学会は毎日の有酸素運動プラス週2回8から10種の抵抗運動を10から12回こなす なるほど

00:48:24.680 → 00:48:44.680

でなんかいい手段がないかなと思ってまあ結局今自分がかなりやれているのはバランスボール椅子に座ることを プラスそのできるだけ立つようにする意識してその家の中にいる時でも意識して立ち上がってとか立って本を読むようにするとか

00:48:44.680 → 00:48:57.680

8雨太見る時立って見るとかそうバランスみたいなのを取りながらそうやってテレビを見るとか そのあたりを変えていくというのが8自分ができる限界がそのぐらいでした

00:48:57.680 → 00:49:05.680

まあでもそんなもその辺からそのやっぱり続かないと意味がないというのは絶対なんでその話を聞いてて思った けどその

00:49:05.680 → 00:49:16.680

マッチョじゃない筋トレっていう感じそのマッチョっていうのは筋肉むきむきじゃなくてそのスパルトとしてもですよね マッチョじゃない筋トレみたいな着地点を探せばなんか



00:49:16.680 → 00:49:29.680

日常の健康ケアとして十分かなという気がしますな でもおそらくねその自分が今やりたい  
なと思っているのはやっぱりそのインターバルみたいなやつと軽い筋トレをどうにかその

00:49:29.680 → 00:49:38.680

日常に組み込めないかなるほど そのそこができるとかなり劇的に変わるような気がして

00:49:38.680 → 00:49:49.680

ウィー系のゲームとかは何ですかあのスポーツする系の あー大きな意味で言うとねあのオ  
キュラスクエストでビートセーバーとかはすげえ楽しかったんですよ

00:49:49.680 → 00:49:55.680

ただその義務として毎日やるとやっぱり辛いなっていう そうか難しいところだね

00:49:55.680 → 00:50:00.680

あとあれは有酸素なんですけどその筋トレじゃないんですよ 確かにそうかそうか

00:50:00.680 → 00:50:12.680

有酸素はそれで言うと自分の場合週2日に1回ぐらいのペースで 往復3キロぐらいかなそのス  
ーパーまで買い物には行ってるんですよ歩いて

00:50:12.680 → 00:50:29.680

でその最低限の有酸素はクリアーでプラスえっと週1以上をプールで83040分泳いでるかな  
多分すごいじゃないですかそれなのでその有酸素運動は自分的には ok なんですよ

00:50:29.680 → 00:50:45.680

あと筋トレその衰えないための筋力を瞬発力を衰えさせないための筋トレをどう取り入れた  
らいいかなあはまだ 悩ましいところです

00:50:45.680 → 00:50:53.680

なるほどでこの本にも書いてあったんですが運動をするコツとは運動を社会的なものにする  
こと 誰かと一緒にやること

00:50:53.680 → 00:51:00.680

例えばそれで今思いついたのがあのブック語りすと筋トレ回っているんで

00:51:00.680 → 00:51:13.680

毎日9時から今から筋トレやりますって言ってそういうのとかもありなのかもしれない まあ  
ありはありやけどブックまあそういうの本を読む人やからこそ運動が必要とは言えそう

00:51:13.680 → 00:51:27.680

コミュニティの性格は全く合わないですけど 切実に運動することが必要だけど運動するこ  
とに自分の資源を注いでない人たちの集まりだろうかな

00:51:27.680 → 00:51:35.680

必要性が高いのは間違いないね これあの今回の資料には含めなかったんですけどそのスイ  
スだったかどっかのなんかね

00:51:35.680 → 00:51:47.680

ヴィヨルンボルグっていう運動系のメーカーなんかは週に1回絶対強制参加のトレーニングというのがあるらしく1時間だったかな

00:51:47.680 → 00:51:53.680

社長ももうそのまさにその典型みたいな感じで運動しまくっているタイプで

00:51:53.680 → 00:52:07.680

ただ社員の多くはあの思ったことやっぱその社長みたいなタイプではなくそのちょうどいい機会だと捉えてその週1ぐらいならまあ言ったら車なしで参加しているというのかな

00:52:07.680 → 00:52:21.680

ぐらいの人っていうのも結構いっぱいいるみたいでやっぱその社会的な動機づけというのはでかいんですね まあそれはそうですね さっき見て人間というか生物的にはそもそも動きたくないわけですから

00:52:21.680 → 00:52:35.680

で発達の人たちも例えば毎週毎日食べ物が送られてきたらいいもん掘りには多分いかないわけですねこれはきっと簡単にいかなくなってなのでほとんどすべてのその少数民族がいなくなってしまうんですかね

00:52:35.680 → 00:52:49.680

だから動きづけはもう自分で作っていかないとこの豊かな社会においては人間と生物として生物としてお泥へに行くに任すという生き方もあるからそれはそれでいいと思うけどね

00:52:49.680 → 00:53:03.680

健康を維持したければ運動を動きづけることしかも自分の意思じゃなくてある種自立でなく多率的な要因で社会運動を 雑起することっていうことはもう欠かせないですねこれはきつと

00:53:03.680 → 00:53:17.680

ですねなのでまあ結局どうやっぱ続けられることをどう組み込むか その短期的な筋トレが失敗するのは結局そのその短期的に痩せるんだけれども代謝が上がっていかないので

00:53:17.680 → 00:53:26.680

代謝は前のレベルに合わせてしまうというのかなのでその痩せるために運動は必要ないらしいんですけど極論

00:53:26.680 → 00:53:39.680

痩せ続けている状態にいるためには運動をしないといけないでしょうな なのでまあだからリバウンドが多いし難しいし現代でも未だにこのできないことが多いというのかな難しい

00:53:39.680 → 00:53:47.680

まあそうねだからもうその死亡を死亡生成を妨げる遺伝子をなんかどうにか戦火器を守るやろうねきつと

00:53:47.680 → 00:53:58.680

うんでその新カロンの話で面白いのがえーとね人は余分に脂肪がついたことなどないので体重の上下にしか反応できない

00:53:58.680 → 00:54:07.680

はいはいはいなるほどだからえっと前より痩せてしまったらやばいから食わなきゃっていう反応を体は勝手にしてしまう

00:54:07.680 → 00:54:16.680

なるほどまあだからやっぱ運動をしないといけないっていうのもその面白いところだから痩せても全くゴールにはならない

00:54:16.680 → 00:54:27.680

ああそうか そうだなだからそう生物の性質に頼ってたら突然よし痩せようって思うことはまずないわけですよ

00:54:27.680 → 00:54:36.680

だからこれ医師医師しかない痩せるには医師しかないんですねこれ まあ医師というかそのあれかな昨日前回の話で言うとその

00:54:36.680 → 00:54:45.680

えっと直感じゃない方直感じゃない方そうそう直感じゃない方体験じゃない方じゃないとダメってことよね要するに

00:54:45.680 → 00:54:54.680

でそういう仕組みをやっぱ作らないとそういう道具をやっぱデザインするしかないいろんな意味での道具その具体的な道具というよりは

00:54:54.680 → 00:55:03.680

コミュニケーションツールとしての道具とかあの成果が自分に見えるとかそういうものの道具をデザインしないとなかなか継続できないでしょうね

00:55:03.680 → 00:55:10.680

しかも僕らは別に誰かに命令されてるわけじゃなくていつでもやめられる大人ですからね要するに

00:55:10.680 → 00:55:19.680

自分の今のところ成果が出ている2台道具がバランスボールを椅子にすることと

00:55:19.680 → 00:55:22.680

いろんなデータが測れる体重計

00:55:22.680 → 00:55:34.680

乗るだけで体脂肪とかがわかる?そうそれまで去年の9月10月くらいに買ったんだったかなそのアンカーのから

00:55:34.680 → 00:55:40.680

1万円切るぐらいの7,8000円のそのブルートゥース体重計というものを買い換えて

00:55:40.680 → 00:55:42.680

いろいろ出してるね

00:55:42.680 → 00:55:53.680

UFIブランドですねなんかねめっちゃめっちゃ多いんですよこれまでの体重計はそのブルートゥース連携はしてたんですけど数字しか出なかったんですよ

00:55:53.680 → 00:56:09.680

でこいつはどこまで本当かわかんないけれども体重筋肉量骨格筋量骨量タンパク質BMI体脂肪率基礎体車量水分量内臓脂肪体脂肪量女脂肪体重

00:56:09.680 → 00:56:14.680

非化脂肪体内年齢ボディタイプ

00:56:14.680 → 00:56:16.680

何で測定してるんだろう

00:56:16.680 → 00:56:23.680

ある程度想像はできるけどかなりその何らかのアルゴリズムでしょうねっていうこれは

00:56:23.680 → 00:56:33.680

体重計に乗った時に体に電流走らして帰ってきた値というのはある程度わかるけどそれ以上推測のデータが

00:56:33.680 → 00:56:38.680

例えばなんですけど電流の周波数というか

00:56:38.680 → 00:56:48.680

パラメーターを変えた電流を何種類か流して差分を取ればその骨に反応しやすい脂肪に反応しやすいはできると思うので

00:56:48.680 → 00:56:55.680

その具体的なところまではわかんないし正しいと言い切れるものではないんだけど

00:56:55.680 → 00:57:06.680

まあでもこういう数字を見たことでただ体重が減ったなのか脂肪が減ったなのかの反応が得られることは自分にとってかなりでかかったですね

00:57:06.680 → 00:57:10.680

それはアプリですっとデータを収集してくれてるわけ

00:57:10.680 → 00:57:12.680

そうですこういう感じ

00:57:12.680 → 00:57:19.680

それはアップルのいわゆるヘルスケアにもう送信されてる

00:57:19.680 → 00:57:27.680

入ります乗るだけでbluetoothで転送されてたぶんAnchorのサーバーが1回データ取るのと

00:57:27.680 → 00:57:32.680

アプリを開くとAnchorのアプリがヘルスケアに書き込む

00:57:32.680 → 00:57:38.680

ヘルスケアに書き込めたら自分でデータ引っ張ってこれるなと思っただけだから

00:57:38.680 → 00:57:42.680

ただ項目が多すぎてヘルスケアにない項目がいっぱいあります

00:57:42.680 → 00:57:43.680

なるほど

00:57:43.680 → 00:57:51.680

Anchorというかヘルスケアの場合確か体重とBMIと体脂肪ぐらいじゃなかったかな

00:57:51.680 → 00:57:53.680

多分そのものやろうね

00:57:53.680 → 00:57:55.680

めっちゃめっちゃ多いんですよ

00:57:55.680 → 00:57:59.680

ただそのぐらい多くてちょっとやる気になっているというのかな

00:57:59.680 → 00:58:04.680

水分も俺少ないらしいんですよ体内の

00:58:04.680 → 00:58:16.680

これって多分なんだけど塩塩分の取り過ぎとかも一つの原因でつい数日前に知ったことなんですけど

00:58:16.680 → 00:58:23.680

ラーメン一杯食べるとWHOが推奨する塩分量を一食で一日分を超える

00:58:23.680 → 00:58:24.680

まあでしょうな

00:58:24.680 → 00:58:38.680

やっぱり曖昧には知ってるんですよ当然ラーメンのスープなんて残した方がいいよとか味噌汁って結構しょっぱいから日本人って抗血圧になりやすいんだよとか

00:58:38.680 → 00:58:44.680

でも数字見てみたら8gぐらいあったりするのかなものによってはラーメン一杯って

00:58:44.680 → 00:58:50.680

WHOの推奨数って一日5gなんですよ

00:58:50.680 → 00:58:59.680

そっか一食8gかって思って日本の推奨だと6とか7とか行くのもうちちょっとOKだったんですけど

00:58:59.680 → 00:59:05.680

とかっていうのもやっぱおそらくブックカタリストを聞いてくれている系の人なんていうんだらう

00:59:05.680 → 00:59:10.680

そうやって根拠が示されると理解納得しやすいというのかな

00:59:10.680 → 00:59:11.680

まあね確かに

00:59:11.680 → 00:59:27.680

うんっていうのがあるなというのとあと最後にあと2つこれはって思ったのがまず1つは不健康で痩せているよりも健康で太っている方が死のリスクが高い

00:59:27.680 → 00:59:31.680

この健康と不健康は何病気を持っているってこと？

00:59:31.680 → 00:59:40.680

生活習慣も含めて病気も含めてだと思えますなので極論運動するデブより運動してない狩りの方がいい

00:59:40.680 → 00:59:44.680

それぐらい太ってるってことは体にリスクがあると

00:59:44.680 → 00:59:49.680

あるみたいですねそれはやばいなっていうのはすげえ思って

00:59:49.680 → 00:59:59.680

っていうのとあといろんな苦行みたいなやつ冷水を浴びる炭水化物を避けるカロリー制限辛いものいろいろあるんですけども

00:59:59.680 → 01:00:05.680

ほとんど全てのものにやっぱ科学的な根拠は見つかっておらず

01:00:05.680 → 01:00:19.680

唯一この本によると継続的な断食ファスティングみたいなものだけある程度証拠が見つかってきているという書き方をされていました

01:00:19.680 → 01:00:22.680

ただ食に関するものはこれは非常に何て言うんだらう

01:00:22.680 → 01:00:28.680

いろいろと医学的に難しいので皆さん各自で考えてくださいということしか言えないんですけども

01:00:28.680 → 01:00:32.680

とりあえず太ってたらまずいということでねそれは言えそうやということですよ

01:00:32.680 → 01:00:39.680

それはおそらく間違いない一番やばいのがだから運動しないことよりも太っていること

01:00:39.680 → 01:00:45.680

運動しないと太ってしまうから太らないためには運動しようという結論にはなりませんわな

01:00:45.680 → 01:00:52.680

さらに言えばもちろん痩せているからといって油断していいわけでもなく運動した方がいいに決まっているし

01:00:52.680 → 01:00:56.680

世の中は不条理なので運動しなくても健康な人はいるし

01:00:56.680 → 01:00:57.680

確かに

01:00:57.680 → 01:01:03.680

運動しても運悪く早く死ぬ人はいてそこはもうただの確率なんですよ

01:01:03.680 → 01:01:09.680

そこを考えてもやっぱり苦行で痩せるのは二重に損するよねきっと

01:01:09.680 → 01:01:11.680

多分

01:01:11.680 → 01:01:19.680

せっかく痩せたのにみたいなことになるから痩せる過程も楽しみとして組み込まないと

01:01:19.680 → 01:01:23.680

これはちょっと快樂主義的すぎるかもしれないが

01:01:23.680 → 01:01:26.680

ちょっと損する感じはしますな

01:01:26.680 → 01:01:33.680

いわゆるよくある何々健康法みたいなやつは少なくともあまり信用しない方がおそらくいい

01:01:33.680 → 01:01:36.680

他の本に書いてあったやつなどなんですけど

01:01:36.680 → 01:01:41.680

ケトン体ダイエットとかも一時的にめっちゃめっちゃ効果あるらしいんですよ

01:01:41.680 → 01:01:48.680

ちゃんと科学的にもそれは説明できてケトン体が水分をすごい持っているんだっただけかな

01:01:48.680 → 01:01:51.680

ちょっと詳しくは覚えてないなんですけど

01:01:51.680 → 01:02:01.680

ケトン体ダイエットを実践すると最初期に体からすげえ水分が減ってめっちゃめっちゃ体重が減るらしいんですよ

01:02:01.680 → 01:02:04.680

なのでやっぱ効果があると感じやすい

01:02:04.680 → 01:02:08.680

体重計に乗って数字が減ったら痩せたって感じるもんね

01:02:08.680 → 01:02:17.680

例えばそれでいうとさっきのアンカーの体重計とかで水分量を測って減っているのが分かれば対策はできるかもしれない

01:02:17.680 → 01:02:23.680

そのあたりで個人的にはまずは記録を取ることから始めよう

01:02:23.680 → 01:02:26.680

そしてできるだけ記録の種類を多くしよう現在で言えば

01:02:26.680 → 01:02:29.680

そこは重要だね昔は体重しか取れなかったもんね

01:02:29.680 → 01:02:35.680

うんがアフィリエイトっぽいんですけど1万円未満で買えるんですよ言ったら

01:02:35.680 → 01:02:37.680

ブルートゥースが重要だね

01:02:37.680 → 01:02:40.680

記録するやつはもうやってられないですね正直

01:02:40.680 → 01:02:49.680

いや僕未だに体重計に乗ってそれをiPhoneで自分で打ち込んでますけどよくこんなこと続けてるなと思いますけど



01:02:49.680 → 01:02:51.680

すげえと思うそれは

01:02:51.680 → 01:02:58.680

俺もやってやれなくはないんだけどそこはまあだから価値観ではあるんですけども

01:02:58.680 → 01:03:06.680

自分の場合はそこはお金を使って解決したらいいんじゃないのかなという意見かなっていう感じですね

01:03:06.680 → 01:03:08.680

思いますそれを思います

01:03:08.680 → 01:03:15.680

という感じで結論はやはり当たり前なんですけれども非常に普通の結論というのかな

01:03:15.680 → 01:03:21.680

運動をすることが大事で筋トレすることが大事で有酸素運動をすることが大事で

01:03:21.680 → 01:03:27.680

あと太ってるというのが超絶やばいよってというのが結論かな

01:03:27.680 → 01:03:31.680

あとやっぱりいつ始めても遅くはないしさらに言うと

01:03:31.680 → 01:03:39.680

年を取ったから体が動かなくなったというのはもちろん遺伝とか要素はあるかもしれないけれども

01:03:39.680 → 01:03:44.680

ある程度運動することでそれはある程度以上に防ぐことができる

01:03:44.680 → 01:03:45.680

なるほど

01:03:45.680 → 01:03:51.680

っていう意味でやっぱり希望が持てるという言い方もできると思うので

01:03:51.680 → 01:03:55.680

いつ始めても遅くはないし

01:03:55.680 → 01:03:59.680

あといい方法があったら教えてくださいってというのはめっちゃ思うかな

01:03:59.680 → 01:04:04.680

そうだねでも人間は動きたくない性質を持っているけれども

01:04:04.680 → 01:04:08.680

さっき言ったように踊りとかを楽しんできた種族でもあるわけで

01:04:08.680 → 01:04:13.680

動き始めたら楽しさを感じる入路も持っているはずで

01:04:13.680 → 01:04:16.680

やっぱり最初の動機図形だけなんだよねきっと

01:04:16.680 → 01:04:20.680

そこをどうデザインするかで多分全てが変わってくるし

01:04:20.680 → 01:04:24.680

それはある種いわゆるライフハックの範疇ですよねきっと

01:04:24.680 → 01:04:29.680

そうですねだからカラオケとかそういうものでもうまく組み込めたら

01:04:29.680 → 01:04:31.680

多分運動になるんですよ

01:04:31.680 → 01:04:35.680

だから歌ってる間に何かするとか座ってる間に何かするとか

01:04:35.680 → 01:04:38.680

きっと色々あると思うよね

01:04:38.680 → 01:04:45.680

まあでも課題ですなとりあえず僕は有酸素運動を維持するところからですね

01:04:45.680 → 01:04:47.680

とりあえずは

01:04:47.680 → 01:04:52.680

もし皆さんもいい日常との組み込み方とか

01:04:52.680 → 01:04:57.680

ナッジ的な何かがあればそういうものも教えていただければと思います

01:04:57.680 → 01:05:03.680

ということでbook catalystは番組を支援していただけるサポーターも募集しています

01:05:03.680 → 01:05:07.680

サポーターの方には本編収録後のアフタートークの視聴や

01:05:07.680 → 01:05:12.680

月に1回の読書会本編使用時の台本の公開

01:05:12.680 → 01:05:16.680

あとRDアクセスなんかもやっていたりしますので気になる方は

01:05:16.680 → 01:05:21.680

概要欄のリンクからbook catalyst公式ページをご確認ください

01:05:21.680 → 01:05:24.680

それでは今回もお聞きいただきありがとうございました

01:05:24.680 → 01:05:25.680

ありがとうございます