




# 健康的な歩き方

ウォーキングには、**老化防止・心肺機能の向上・肥満の予防・生活習慣病予防・ストレス解消・足腰を丈夫にする**など、体にうれしい効果があるといわれています。



## ◆◆◆ 基本的なウォーキングの進め方

ウォームアップ (準備運動)	主運動 (ウォーキング)	クールダウン (整理運動)
ストレッチなどで、徐々にからだを温め、脈拍をゆっくり上げていきます。特に朝は体が目覚めていないので、急入りに。	最初は、15分程度から始め、慣れてきたら、徐々にペースを上げて、距離をのぼしましょう。	急激な運動停止は心臓の負担になって危険です！脈拍を徐々に下げましょう。ストレッチをすることで疲労が残りにくくなります。
		

- \* 時間……最初の目標は15分から。効果的なのは1日30～40分程度の運動といわれています。
- \* 頻度……週1～2回から始めて、週3～5回を目標に。
- \* 簡単な消費エネルギーの計算方法

$$\text{エネルギー消費量(kcal)} = 0.06 \times \text{体重(kg)} \times \text{ウォーキング時間(分)}$$

※時速4.8km(分速80m)で、平坦な道を中程度のペースで歩いた場合です。性別、年齢、歩く速さなど個人により差がありますので、あくまでも目安にしてください。

## ◆◆◆ 水分補給は大切です

体内の水分が不足すると、汗をかきにくくなり、体温がどんどん上昇してしまいます。体温の上昇は、熱中症や脱水症状により血液が濃縮され粘性が高まり、心臓や血管への負担が増加して危険です。

「のどが渇いた」と感じた時には、すでに体内の水分が不足しています。15～20分おきに、水や体内への吸収がよいスポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。



## ◆◆◆ ウォーキングを続けるコツ

### 1. いつもの道以外を歩いてみよう

この地図を利用して家の近所の道をくまなく歩いてみましょう。道が一本かわるだけで、新たな発見やお気に入りの場所が見つかります。

### 2. 歩きたい時間に歩こう

自分の生活リズムに合わせて、歩きやすい時間に歩きましょう。時間別の効果としては、朝のウォーキングには目覚めの効果や気分の高揚、夜のウォーキングには一日のストレス解消、安眠効果等があるといわれています。ただし満腹時、空腹時は避けましょう。

### 3. 歩きやすい靴を選ぼう

ウォーキング専用シューズは普通の靴より歩きやすく、怪我や疲労の予防になります。

### 4. 歩いた記録をつけてみよう

距離、時間、発見したことなどを記録しておくことで、後から効果を確認できたり、後で見直した時にはげみになります。市販の万歩計などを利用していきましょう。

### 5. イベントに参加しよう

歩き慣れたら、ウォーキングのイベントや大会に出てみましょう。新たなウォーキングの楽しみが広がります。



## ◆◆◆ 正しいフォームで効果的に




まちがったフォームでのウォーキングは、運動の効果が上がらないだけでなく、腰やひざ、足首の怪我や疲労の原因にもなります。



- 頭のとっぺんを天井から吊られたようなイメージで
- 軽くあごを引いて、目線は20～30mほど前方に
- 背筋を伸ばし胸をひらく(張る)
- 呼吸を止めないで、足の動きに合わせて
- ひじは90度に曲げ前後に振る
- お腹を引き締め、腰から脚を動かすようなイメージで
- つま先で地面を押し出すように蹴り出す
- ひざはしっかり伸ばす
- 歩幅は無理のない範囲でいつもよりやや大きめ
- 着地はつま先を上げてかかとから

## ◆◆◆ 慣れてきたらインターバル速歩に

インターバル速歩は、早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す「メリハリ歩行」で、メタボリック対策や筋力アップ、血圧値・血糖値を下げる効果があるといわれている運動法です。

ゆっくりと ブラブラ歩きを3分間	速いサッサカ歩きを 3分間	ブラブラ歩きで クールダウン
急入りにウォームアップをしたなら、リラックスしたフォームでいつも歩く速さよりも、ゆっくり、ブラブラ歩きます。	ハアハアと息があがり、汗がにじむくらい、サッサカ歩きます。	最後はゆっくりブラブラ歩きで呼吸を整えます。最後にクールダウンを十分に行ってください。
		

これを繰り返します。ブラブラとサッサカを繰り返してメリハリをつけることで、運動効果が高まります。

- \* 最初は合計15分以上を目標に、自分の体と相談して歩きましょう。
- \* だらだらと長時間歩かざるよりも、短時間でメリハリをつけた歩きの方が、効果につながります。