

# ウォーキングトリセツ

運動習慣がない方が、いきなりハード運動をするとケガをしてしまうこともあります。運動を始めたい方におすすめな運動は「ウォーキング」です。ウォーキングのような有酸素運動は、脂肪を燃焼させる効果が高く、日常生活でも取り組みやすく、体への負担も少ない運動といえます。

## ウォーキングの基礎知識

### 【ウォーキングの健康効果】

- 肥満の予防・改善
- 生活習慣病の予防・改善
- 心肺機能の改善・強化
- 筋力低下予防
- 骨粗しょう症予防
- こころの安定 など

### 【ウォーキングは正しい姿勢で】



### 【ウォーキングの頻度について】

頻度：週3回以上を目指す

時間：1日あたり30分以上（10分×3回でもOK）

OR

1週間の合計で180分

- 自分に合った頻度で歩く  
→まずは継続することを目標にしましょう
- 体調が悪い時は無理せず、休んでOK

### 【自分にあった靴を選ぶ】

スムーズな歩行ができるジョギングシューズがおすすめです。

サイズ：つま先1cm程の余裕がある  
靴底：厚くて弾力性があり、土踏まずの部分にカーブがある

重さ：なるべく軽量なもの



### 【歩くスピードについて】

歩くことに慣れてきたら、日常歩行よりも少しペースアップすることで、運動効果をさらに高めることができます。下記のポイントに注意して、歩くようにしましょう。

- ややきつと感じるペース
- 心地良く汗をかく
- 正しい姿勢を維持して歩くことができる

#### 歩く速さと消費カロリー 60分あたり

ぶらぶら歩き（散歩）→約162kcal

普通歩行 →198kcal

大股歩き →252kcal

※体重60kgの人の場合

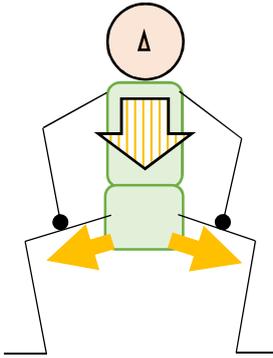
# ウォーキング プラスα

## 【ウォーキング前のストレッチで、運動効果を高めよう】

運動前に膝や足首やふくらはぎを動かしてからウォーキングすると運動効果が上がり、ケガの予防にもなります。

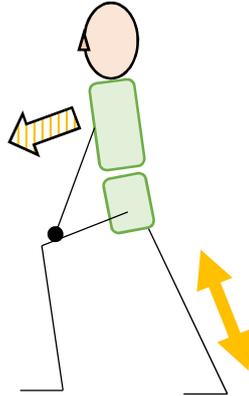
歩く前に1か所、1~2分かけてゆっくり、反動をつけずに、息を吐きながら伸ばすようにしましょう。

### ●股関節・太ももの内側



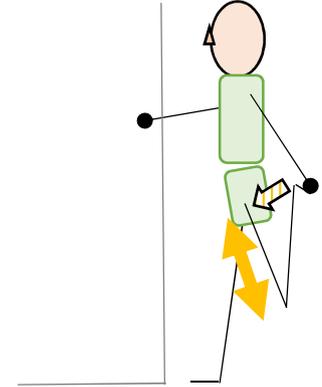
足を開いてひざを曲げ、ゆっくり腰を落としながら、足の付け根や太ももの内側の伸びを感じていく。

### ●アキレス腱とふくらはぎ



足を前後に開き、後ろ足の足裏を地面にしっかりつけて前の膝を倒しながら、上体を前に倒す。

### ●太ももの表側

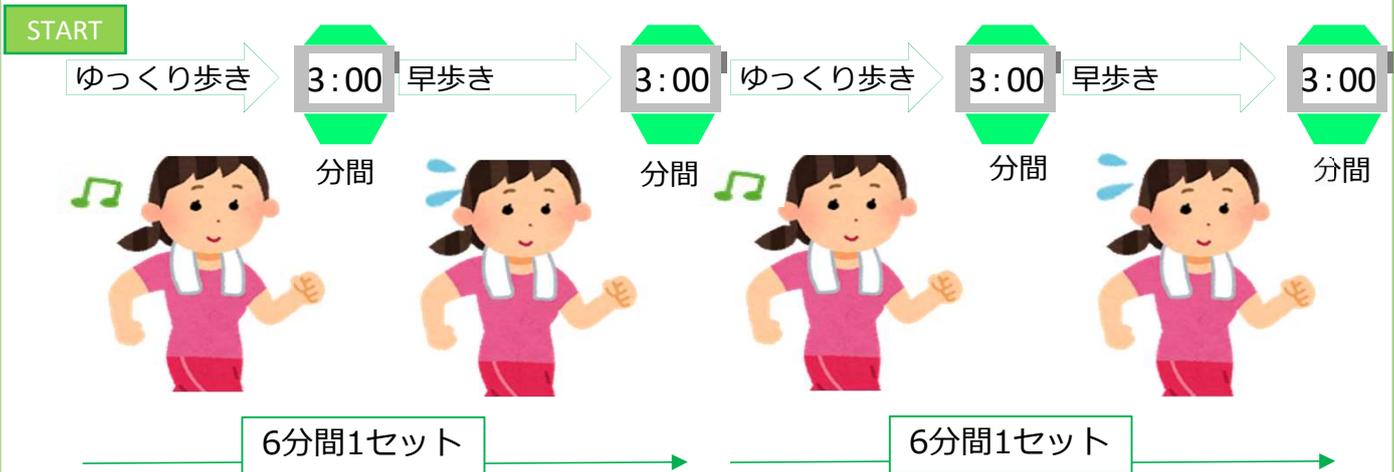


片方の膝を後ろに折り曲げて、手で足の甲を持ち、かかとをお尻に近づける。バランスがとりにくい時は手を空いている壁におく。

## 【インターバル速歩で、運動効果を高めよう】

体力UPを目指すには、ややきつい運動を行う必要があります。ウォーキングの際、単にスピードUPをめざして長距離歩くと息が切れ、辛すぎたり、膝や足の裏などを痛めやすくなります。まずは時間を区切って、効率的にウォーキングをするようにしましょう。

ゆっくり歩きと早歩きを3分ずつ交互に行うインターバル速歩というウォーキング法がおすすめです。



**1日30分、週4回を目標に**

ゆっくり歩きと早歩きを順番に行うことを1セットと考えて、1日5セット、30分間を目標にしましょう。通勤途中や買い物の行き帰り、休憩中などに分割して行ってもOKです。週120分以上のインターバル速歩を続けると、効果が出てきます。

**歩き方の目安は？**

ゆっくり歩き：いつもの楽な歩き方でOK。  
 早歩き：体力や年齢によって異なりますが、目安として「ややきつい」と感じるくらいのペースです。少し息がはずみ、会話ができるくらいを目指しましょう。