

健康ウォーキング ～ワンポイントアドバイス～

効果的なウォーキング

目線は前方を
下を向いていると猫背になってしまいます。少し遠くを見る感じ。



姿勢をよく
身長を1cmくらい伸ばす感じで、自然に腹筋・背筋を使います。

腕は楽に振る
肘は曲げたほうが指先がむくみにくく振りやすい。

つま先で蹴る
親指の付け根で地面を蹴りだすイメージ。ふくらはぎもよく使えます。

かかとから着地
すねの筋肉を意識して使うことで、つまずきにくくなります。

●終了後は整理体操を行いましょう。
速い速度で歩いていた場合は、徐々に速度を落とし、ゆっくり歩きながら脈が落ち着くようにします。その後、ストレッチで使った筋肉をほぐし心身ともにリラックスさせましょう。

スピードは？

「楽だ」～「ややきつい」と感じる程度で、会話ができるくらいの余裕を持った速度で歩きましょう。目安としてはおよそ時速4～6km。

どれくらい？

最初は10分くらいからでもOK。慣れてきたら20～30分。週に1～2回から始め、疲れが残らないようなら3～5回を目標に。

始める前にチェックしましょう！

- 体調を確認しましょう。
 - 寝不足・疲労・だるさはありませんか？
 - 胸の痛みや動悸・めまいはありませんか？
 - 腰や膝など痛みや違和感はありませんか？
 体調のすぐれないときはお休みしましょう。
- 準備運動をしましょう。
ケガの予防と運動効果を高めるために簡単な体操（肩を回したり、その場足踏みなど）やストレッチを行いましょう。
- 水分補給をしましょう。
15～20分に1回程度の水分補給を行いましょう。

身体に違和感を感じるような歩き方は、かえって身体のどこかを痛めることがあります。無理なくできることから少しずつ始めましょう。

大切です!! 靴の選び方

足の甲

ひもやマジックテープで調節できるもの

材質

ひもやマジックテープで調節できるもの

つま先

指が動かせるゆとりがある



靴底

かかとに厚みがありクッション性に優れ、つま先から3分の1くらいの部分で曲がりやすいもの（→地面を蹴りやすい）。

かかと

かかとを包み込むようにフィットしているもの

ウォーキングの歩幅

ウォーキングでは歩幅が重要です。歩幅が狭いとせっかくの運動効果が得られないからです。

【歩幅とは】

地面に着地している片足のつま先から、一步踏み出した足のつま先までの長さです。またはかかとからかかとまでの長さです。

【歩幅は広く】

ウォーキングの歩幅は広くとったほうが効果的です。

《歩幅の目安》※一例です

- 通常のウォーキング
「身長」-100cm
- エクササイズウォーキング
「身長」-90cm
(例)身長が160cmの人
 - ・通常のウォーキング
160-100=60cm
 - ・エクササイズウォーキング
160-90=70cm