

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。

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。
- 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。

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。

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