

# 楽しく歩いて健康づくり walking

## 歩くところないい事があります

- 心肺機能がアップし、心臓、肺に持久力がつく。
- 抵抗力がつく。
- 酸素摂取能力が高まるので疲れにくい身体になる。
- ストレスを解消したり、脳のはたらきが活発になる。

## 自分にあったウォーキングシューズを選びましょう

- かかとや土踏ますの部分がしっかりしていて、つま先に余裕がある。
- 発汗に対する吸収性や吸湿性が高い。
- 靴底のクッション性が高い。
- つま先を地面につけた状態でも、楽にかかとも持ち上がる。



## ウォーキングの基本姿勢

視線はやや遠くをみる感じで

目

呼吸は自然に

口

背

上から紐でひっぱられているように背筋を伸ばし胸を張る

腹

きついズボンをはく時のようにお腹を引き締める

腕

大きすぎず、小さすぎずリラックスした状態で腕をふる

足

つま先から蹴り出す

かかとから着地する

歩

普通に歩く幅よりやや広めの歩幅で(身長-100cm程度)



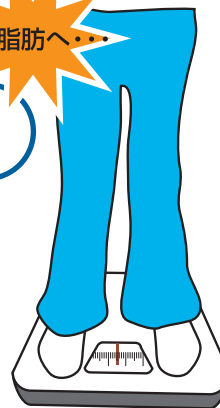
## ウォーキングQ&A

Q1 よく「一日一万歩 歩こう」と言われますが何故?

A1  $\text{摂取エネルギー 平均 2,300kcal} - \text{消費エネルギー 平均 2,000kcal} = \text{余剰エネルギー 平均 300kcal}$

脂肪になってしまう余剰エネルギー、平均300kcalをウォーキングで消費しようとした場合、必要な歩数がおおよそ「一万歩」になると言われています。「一万歩」というと凄く大変そうに感じますが、主婦の方でも買い物などで1日平均5000歩程度歩いている統計があります。その不足分をウォーキングで補ってみましょう。

脂肪へ...



Q2 速く歩いたり、たくさん歩いた方が良いのですか?

A2 脂肪を燃焼させるためには、激しい運動よりも息がはずむ程度のペースで、20~40分程度歩くのが理想といわれています。大切なのは継続して行うことです。無理をせず楽しみながら行いましょう。

# stretch

ウォーキングの前後には  
ストレッチを行いましょ

## ●ウォーミング・アップ

ウォーキングを始める前には、休息状態にある身体をストレッチで温めて、筋肉を伸ばし、運動できる身体に整えましょう。また、自分の身体の調子が悪いと思ったら、歩くことを中止しましょう。

## ●クーリング・ダウン

ウォーキングの後にも、ストレッチを忘れずに。筋肉の張りをほぐし、上がっていた心拍数をゆっくり元にもどしていきましょう。また、運動後に行うことで筋肉痛を 방지、疲労回復に効果があります。

ストレッチは無理のない程度に。

### 上体伸ばし



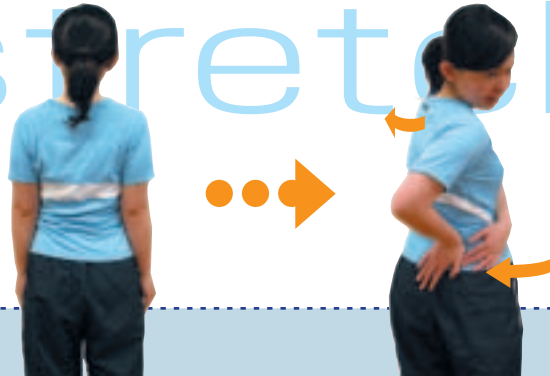
手のひらを上に向けて頭の上方に組み、ゆっくりと上体を真上に向けて伸ばします。そのあとゆっくりと横に傾けます。

### 肩・腕伸ばし



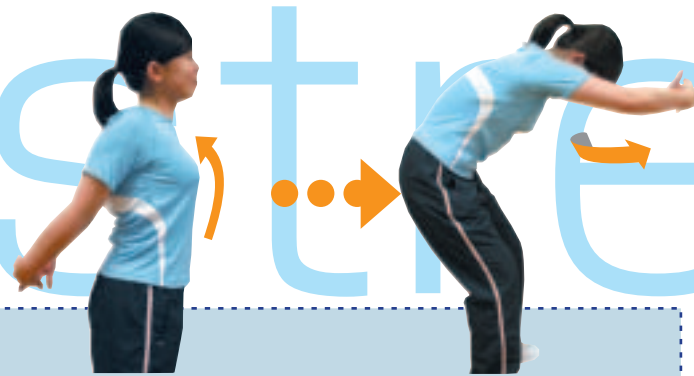
片方の腕を水平に伸ばし、もう片方の手で身体の方へ引いていきます。伸ばしたらドアノブをひねるように腕をねじります。

### 上体ひねり



両手を重ねて腰のあたりに添え、ゆっくりと上体をひねります。

### 肩甲骨周辺



両手を身体の後で組み、胸を反ります。そのあと膝を軽く曲げ、大きなボールを抱えるようにして肩甲骨周辺を伸ばします。

### 太もも(前)の伸ばし



足首を持ち、太ももの前側が伸びるように持ち上げます。

### 太もも(後)の伸ばし



脚を一步前に踏み出し、つま先を上げて太ももの裏側を伸ばします。より伸ばしたい場合は、身体をゆっくり前に倒していきます。

### 膝・足首まわし



軽く曲げた膝に手を当て、ゆっくりと大きく回旋します。足首も同じようにゆっくりと大きく回旋します。

### アキレス腱伸ばし



足を前後に開き、反動をつけないようにゆっくりと身体を前に倒します。