

ウォーキングの

ススメ



ウォーキングは、特別な道具も技術も不要。
年齢も性別も気にすることなく、手軽にできる運動です。

でも、ただ歩くだけではもったいない！
「ウォーキングのススメ」で効率的に歩いてみませんか？

ウォーキングの健康効果

ウォーキングには主に以下のような健康効果が期待できます。

① エネルギーの消費

有酸素運動によってカロリーが消費される

② 血液の循環

足の筋肉が収縮と弛緩を繰り返すことで、血流が良くなる

③ 脳の活性化

血液循環や、筋肉の電気刺激によって脳が活性化する



他にも、筋肉・スタミナ増強、骨の強化、細胞の酸化予防、うつ傾向の改善など、様々な健康効果が期待でき、生活習慣病の予防として効果が高い運動です。

「1日1万歩」はまちがい!?

健康のためにウォーキングを始める際に、「1日1万歩」という目標をたてる人も多いかと思われる。しかし、本来健康増進のために行うエクササイズには、量と質という2つの側面が必要です。

「1日1万歩」という目標の場合、量の目安は示されていますが、「どのくらいの速さで歩くか」という質＝運動強度の基準を伴っていません。目標が「1日1万歩」というだけでは、健康増進のエクササイズとしては不十分なのです。

健康増進には

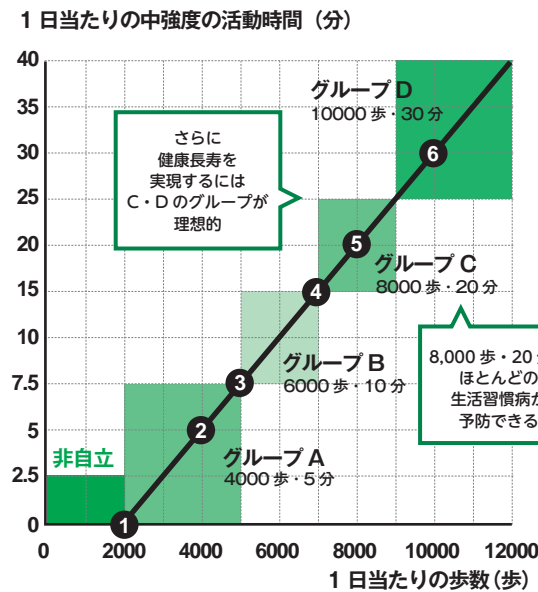
一日の歩数だけでは不十分
「どのくらいの速さで歩くか」も大切。



「1日8000歩、うち20分の速歩」が理想

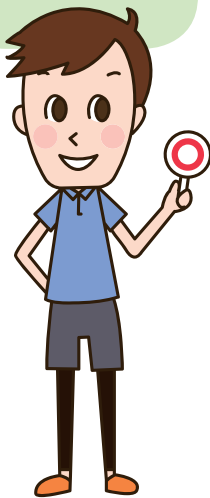
では具体的にどのように目標を定めればよいのか。それを導き出すため、群馬県中之条町の住民5000人を対象に、24時間365日の身体活動を15年間調査したものがあります。

結果、1日8000歩そのうち20分は中強度（なんとか会話できる程度）の歩行を行うと、ほとんどすべての生活習慣病を予防し、健康長寿の実現に役立つとわかりました。



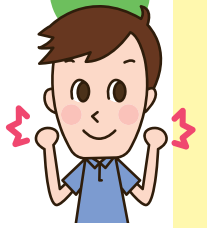
- ① 2000歩・0分で寝たきりを予防
- ② 4000歩・5分でうつ病、睡眠障害を予防
- ③ 5000歩・7.5分で認知症、心疾患、脳卒中、要支援・要介護を予防
- ④ 7000歩・15分で動脈硬化、骨粗鬆症を予防
- ⑤ 8000歩・20分で高血圧症、糖尿病、脂質異常症を予防
- ⑥ 10000歩・30分でメタボリックシンドロームを予防

速歩が必要なんだ!



←次ページで、効率的な歩き方「インターバル速歩」を解説!

やってみよう



「インターバル速歩」

インターバル速歩は、

速く歩くのとゆっくり歩くのを交互に行う歩き方。連続して20分速歩きするのはキツイという方にも無理なく続けられるウォーキング方法です。

まずはフォームを確認！

速歩きをしている間は、フォームを意識してみましょう。フォームで最も大切なのは、「大腿で歩く」ということ。大腿で歩くことを意識すれば、背筋が伸び、腕も自然と振れ、膝も伸びてきます。イラストを参考に、鏡の前でチェックしてみるのもオススメです。

スピードはややキツイくらいで

速歩きの基準となるスピードは、ややキツイと思える速度です。一緒に歩く人がいる場合は、なんとかか会話ができる程度と考えてください。

ゆっくり歩いていると強度が足りませんし、速く歩きすぎると長続きしないので、自身のペースを守りましょう。



目線はまっすぐ

目線は地面ではなく前方へ向ける。背すじが伸びて前方へ移動しやすい。胸が張れると呼吸もしやすくなる。

腕を引く

大腿で歩くと腰がブレやすくなるが、反対方向へ腕を振るとそのブレが抑えられる。

膝を伸ばす

踵から着地

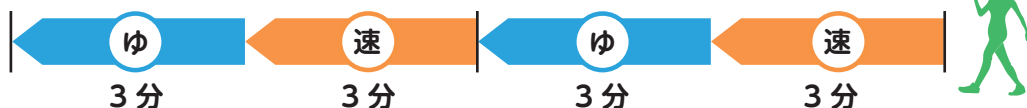
踵着地による衝撃は、前足へ速やかに体重移動を行うことで緩和される。爪先も上がり、思わぬつまずきも避けられる。

POINT
大腿で歩く

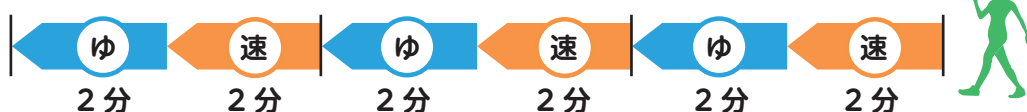
まずは1日2セットからはじめてみましょう

(例)

$$(速歩き3分 + ゆっくり3分) \times 2 = 12分$$



$$(速歩き2分 + ゆっくり2分) \times 3 = 12分$$



プログラムのたてかた

速歩の必要時間

1日 計 15分以上

1週間 計 60分以上

インターバル速歩で大切なのは、速歩の時間が1日計15分以上、1週間で60分以上になるようにすることです。3分の速歩と3分のゆっくり歩きを1セットとして、1日5セット、週4回を基本と考えましょう。まとめて時間がとれない場合は、朝2セット夜3セットというように分割してもかまいません。速歩の時間を短くしたり長くしてもOK。まずは1日2セットくらいから始めて、徐々にならしていきましよう。

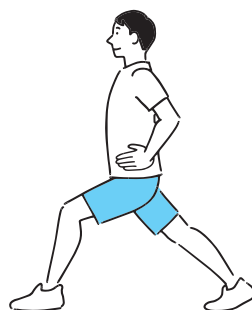
まとめ

運動が苦手という方も、まずは手軽にできるウォーキングから始めてみましょう。ウォーキングに慣れて足腰の力がついてきたと感じたら、他の運動にチャレンジしてみるのもいいですよ。

注意!

ウォーキングの前後にはストレッチで筋肉と関節をほぐしてください。

ストレッチを
忘れずに



心臓の弱い方、持病のある方は、かかりつけの医師に相談の上で行ってください。

激しいめまい、吐き気、頭痛など体調に異変を感じたら中止してください。

