

ウォーキングを始めてみませんか？

涼しくなってきた今日この頃。最近、体重が増えてきた人、お腹まわりが気になる人、健康のために何か始めたいと思っている人・・・。

『ウォーキング』は万人向けのおすすめの運動です。

★正しいウォーキングの仕方を覚えましょう★

歩こうと思ってまだ実行できていない人、膝が痛くてもう歩きたくないという人は、正しいウォーキングの仕方を覚えて気軽に運動をはじめてみませんか？

靴の選び方

かかと

ぴったりと包み込むものを。靴底が柔らかで足の裏のそりなどに密着性のあるもの。

靴底

かかとの部分に着地のショックを吸収する弾力があり、底の厚いもの。

材質

靴底は滑らないものを。甲は足が呼吸のできるメッシュ製がよい。

つま先

足にちょうどあっていること。0.5～1センチくらい余裕があり、指が動くものを。



歩き方

10～15メートル先を見る

背筋を伸ばす

ひじは90度に曲げ、肩の力を抜いて大きく振る

歩幅は出来るだけ広く

必ずかかとから着地



ウォーキングのよいところ

誰でもできる
運動の強さを簡単に調節できる
好きな時間にできる

どのくらいの時間歩いたらいいの？

だいたい1日30～40分間

ただし！

- ・自分の体調に合わせて、無理のないように。
- ・水分の補給も忘れずに。
- ・病気を持っている人は主治医に相談してから行いましょう。

どのくらいの速さで歩いたらいいの？

基本的には普段歩く速さより、少し速く歩くくらい。
1つの目安として脈拍でみる方法があります。

<脈拍の数え方>
運動直後に...



手首に指を3本あてる。
脈を10秒数えて6倍する。

適切な運動の目安(回/分)

	軽い	やや強い
20代	約110	約125
30代	約110	約120
40代	約100	約115
50代	約100	約110
60代	約90	約100

運動前後にはストレッチ体操を

固まっている筋肉や関節をほぐしてから歩く

- 背筋を伸ばす(4～5回)
- 手首・足首・首を回す(4～5回)
- 腕を回す(前後8回)
- 腰を伸ばす(交互8回)
- 腰を回す(交互8回)
- ひざの曲げ伸ばし(交互8回)
- ひざを伸ばす(左右8回)
- アキレス腱伸ばし(左右8回)
- ジャンプする(10～15回)