

ウォーキングの効果

生活習慣の変化などで、私たちは日常生活で体を動かすことが少なくなっています。「ウォーキング」が健康に良いと言われていますが、ではどのような効果があるのでしょうか。

① 心肺機能を高める

空気を十分に取り込むことで心肺機能がアップします。また、全身の血液が速やかに流れて心臓や血管の負担も軽くなります。

④ 骨の老化防止

ウォーキング等の適度な運動で骨に刺激を与え、筋肉とともに骨を強くします。

② 生活習慣病の予防

血液の循環がよくなることで、血管の弾力が増して高血圧を予防します。また、善玉コレステロールが増えるため動脈硬化を予防します。

⑤ ストレス解消

心身ともにリフレッシュされストレスの解消にもなります。また、自律神経系のバランスを整えます。

③ ダイエット効果

内臓についた脂肪や皮下脂肪を燃やし肥満を防ぎます。

⑥ 脳の活性化

歩くことで、脳が刺激され新鮮な酸素が運ばれることにより、脳細胞が活性化され脳の老化を防ぐことができます。

ウォーキングを始める前に

ウォーキングは、やみくもに歩けばいいというものではありません。ウォーキングの効果や適した時間、正しい姿勢、ウォーキングアップなど正しい知識をまず身につけましょう。

運動する時間帯

・向かない時間帯

食後1時間くらいに運動するのがベストな時間帯と言われていますが、基本的にはいつでも効果は変わりません。ライフスタイルに合わせた時間帯で長続きさせましょう。

また、起床直後の身体は空腹状態のため、できれば何か食べてから行いましょう。

カロリー表の活用

ウォーキングは、体内に酸素を取り入れながら運動する有酸素運動です。消費エネルギーはジョギングに比べると少ないですが、距離や速度を変えることで自分に合ったスタイルで取り組めます。カロリー消費を考えながらのウォーキングもおすすです。

▼たとえば・・・

身長2分の1の歩幅で30分歩く
 100キロカロリー消費できます。

100キロカロリーって？

みかん	2.5個分
バナナ	1本分
チョコレート	4つぶん
ショートケーキ	2/5個分
みたらしだんご	1本分

ウォーキングをやってみよう

ウォーキングの正しい姿勢

- まっすぐ前方を見る
- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- 腕はリラックスさせテンポよく大きめに振る
- 歩幅は普段より少し広く
- つま先で地面を蹴る
- かかとから着地する



まずはウォーミングアップ

① ふくらはぎ、アキレス腱を伸ばす



② 膝の曲げ伸ばし



③ 肩と腕のストレッチ



ストレッチのポイント

- 息を吐きながら行う。
- 気持ちの良いところで10〜15秒静止する。
- 反動をつけたり無理に伸ばしたりしない。
- 左右対称にバランスよく。

始める前のチェック

- 心拍数・血圧の測定
- 終わってから整理体操（クールダウン）をしましょう。筋肉痛をやわらげます。

服装や持ち物

夏 日焼けや熱射病の予防に

- 帽子・サングラス・日焼け止め

冬 防寒対策を

- 帽子・手袋・マフラー・ジャンパー

運動中の自覚症状と その対応

胸の痛み・頭痛・吐き気

ただちに中止する

息切れ・強い疲労感・関節の痛み

ゆっくり歩く