



今日からはじめよう!!

お手軽で効果的なウォーキング活用法



いつでも、どこでも、お手軽にできるスポーツ「ウォーキング」!!

これから何か運動を始めたいという人にはもってこいです♪

でも、どうせ運動するなら、お手軽かつ効果的なものがないですか?!

そこで、誰でもすぐできるウォーキング活用法をご紹介します♪さあ、今日からさっそくはじめませんか(^_^)!!

ウォーキングの効果って?!

1 肥満の解消と予防

ウォーキングは有酸素運動の代表。多くの酸素を身体に取り込み、脂肪を燃焼します。

有酸素運動+食生活改善で「目指せ脱メタボ!」

2 心肺機能の向上

ウォーキングにより心臓の動きが活発になると、心臓から血液を送り出す作用が強くなります。これにより全身の持久力UPに繋がります!

3 足腰の筋力向上

適度な刺激で、加齢に伴う筋力の低下を抑えるだけでなく筋力向上にもつながります。筋力UPで、足腰の衰え防止にも効果的!!

4 骨粗鬆症の予防

体重および筋肉の収縮が骨への刺激となり骨密度を高めることができます。また、外でのウォーキングで光を浴びることで、カルシウム吸収を助けるビタミンD合成も促進されます。

5 ストレスの解消

さわやかな汗をかきながら景色や季節を感じて歩くことで、気分もリフレッシュ♪また、「にこにこペース」で歩くことで心身をリラックスさせる神経が働くため、緊張を解きほぐします😊

6 脳活性化で老化予防

身体を動かすことで、脳と全身の筋肉がお互いに刺激しあいます。さらに、景色を見たり、風や空気を感じることで、脳細胞を活性化!



ウォーキング 準備編

ウォーキングを始めるその前に・・・

自分にぴったりの靴を選ぼう!



靴が足に合っていないと、ママや靴ずれを起こしやすく、膝や腰への負担もかかってしまいます。快適で効果的なウォーキングのためには、自分の足に合ったシューズ選びが重要です!

★靴選びの5つのポイント★

- ① つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの
- ② 靴底が厚く（かかとが2cm程度）、クッション性が高いもの
- ③ ひも又はマジックテープなどで履き心地が調節できるもの
- ④ 靴底は柔軟性があるもの
- ⑤ 通気性が良いもの

実際に履いてみて、履き心地をチェックしてみましょう♪



ウォーキング 基本編

準備ができたらスタート!!

ウォーキングの基本は姿勢から!

まちがった歩き方をしていると、運動の効果が得られないばかりか、骨や筋肉を痛めてしまうこともあります。正しいフォームを身に付けて、安全で効果的なウォーキングに取り組みましょう♪

視線をやや遠くにする

視線が下がると猫背になるため、視線は数メートルから十数メートル先に!

頭頂部から糸で引き上げられている
感じで真っすぐ立つ

胸を張り、背筋を伸ばす

猫背だと内臓が圧迫され、お尻が下がった状態になり腰に負担がかかります。

あごをひく

軽く肘を曲げる

肘を振るイメージで腕はやや大きめに振り、肩の力を抜く!

かかとから着地する

着地する時は、つま先を進行方向に向けて、まっすぐ着くように!つま先が外側を向くと膝に負担がかかります。

おなかを引き締める

足の親指の付け根で
地面を蹴り上げる

★★ ウォーキングを効果的に行うポイント ★★

歩く速さは「にこにこペース」

会話をしながらできる運動の強さを「にこにこペース」といいます。足腰への負担や疲労感が少なく、運動を継続することができます。また、きつい運動よりも、**脂肪燃焼効果が高い**のも魅力的です☆

運動時間は 1日30～60分

運動する時間は、1日30分～60分が理想。1回60分の運動を、**20分×3回と細切れで実施する**のもOK! その日の体調に合わせて、運動時間や距離を調節しながら、無理のない範囲で運動しましょう。

運動の頻度は 週に3～5日を目標

「週に〇日歩く」と具体的に決めると取り組みやすいです。最初から無理のある計画を立てるよりも、“徐々に回数を増やす”“2日続けて1日休む”など自分にあった計画を立てましょう♪



エクササイズウォーキング

エクササイズウォーキングとは通常のウォーキングよりも、運動の負荷が強く、ダイエットやシェイプアップを目指す方にもお勧めの「ちょっときつめのウォーキング」です。
通常のウォーキングよりも、**歩幅を広く**、**腕を大きく振りながら歩く速度を速めます**。

ポイント 頭の中で1, 2, 3と数えながら歩いて、**3の時に少し歩幅を大きく**するイメージで歩くと、リズムやスピードが崩れません☆
歩幅は、**普段より1足分広い歩幅**で、しっかり腕と腕を振って歩きましょう。



同じ30分でも消費カロリーアップ!

普通歩行
100kcal

→

エクササイズ(速歩)
ウォーキング
137kcal

*体重65kgの場合
(体重によって消費カロリーは変わります)



大臀筋(お尻)やふくらはぎ、腹筋や背筋など全身の筋肉を使った運動になり、お腹周りやお尻の引き締め効果が期待できるよ♪



★ウォーキングを楽しく、長く続けるための秘訣をご紹介♪♪★

①歩数計を活用しよう!

歩数計を付けるメリットは、常に「歩こう!」と意識すること!1日が終わって、あまりにも歩数が少ないと、「少し歩こうかな」という気持ちになったり、家の中にいる時でも、ちょっとしたでも「動こう!」と意識します。「歩く」ことが、ぐ~んと楽しくなりますよ♪



②結果を目に見える形にしよう!

歩数はもちろん、消費カロリーや体重・体脂肪率などの数値の変化も励みになります。

数値をグラフ化すれば、効果も一目瞭然♪

最近ではインターネットや携帯で、歩数や体重を管理できるサイトやダウンロードできる記録表もあります。中には、バーチャルで日本一周や世界中のウォーキングコースを疑似体験できるものもありますよ♪

※体重&歩数が記録できる「体重記録表」

当センターのホームページからダウンロードできます!ぜひ、ご活用下さい♪



③サポート隊をもとう!

「一人じゃつまらない」という人は、支えてくれるサポート隊をもちましょう!

家族や友人、近所・職場の仲間など、一緒に取り組む人をもつことは、励みにもなり、交流そのものも楽しく、長続きさせるポイントです★★★



④たまにはコースを変えて気分転換してみよう!

時々コースを変えると、新たな発見があったり景色が変わっていたりして、新鮮な気分ウォーキングすることができます。

※あなたの町にもある「ウォーキングコース」

鹿児島県のホームページ(健康・福祉)では、各市町村のウォーキングコースを紹介しています♪
次のワードを入力して検索してみてください♪

ワード



検索

クリック



★ウォーキングのQ&A★

Q. 歩くタイミングはいつがいいの？

A. 『“自分の歩きやすい時間帯”でOK!!
ただし、空腹時や食後すぐは避けましょう。』

基本的にはどの時間帯に歩いてOK^{v^v}
健康づくりや生活習慣病の予防などの運動の効果を期待するには、続けることが大切!! 自分の生活に合わせて無理なく続けられる時間帯から始めましょう。ただし低血糖を起こしやすい「空腹時」、消化不良になりやすい「食直後」は避けましょう。

フラグ 血糖コントロールや
内臓脂肪を減らすには…
食後30分～1時間がおすすめ!!

血糖値がピークを迎える前の食後 30分～1時間に歩くと、血糖値を速やかに抑えることができます。また内臓脂肪を減らす&蓄積予防にもこの時間帯はおすすめです。

Q. ウォーキングで消費するカロリーは？



ウォーキング
(普通) **30分**

100kcal

= ※体重65kgの場合
(体重によって
消費カロリーはかわります)

※「普通」とは、時速 4.8km、分速 67m 程度

〈普段食べているものの100kcalの目安〉



チョコレート
4粒



せんべい類
2.8枚



あんぱん
1/4個



ポテト
スナック菓子 **17.9g**
(約12枚)



ビール 350ml 缶
0.7缶



安全で楽しく続けるために!

ウォーキングの注意点♪

1 体調が悪いときは無理をしない!!

必ず体調を確認してから始めましょう。
体調が悪いとき(血圧高め、寝不足、
関節痛など)は控えましょう。



2 ウォーキング前後はストレッチを!!

いきなりウォーキングを始めると関節痛
やケガの原因に。
運動後のストレッチも忘れずに!



3 食事をとってから運動しよう!!

早朝など、空腹時に運動をすると「低血糖」
を起こすことも。食事をとってから歩きましょう。
また糖尿病などの疾患がある方は、飴やブドウ糖
などを持って出かけましょう。



4 水分補給もしっかり!!

強度が低いと思われるがちなウォーキング
ですが、身体から水分が奪われ「脱水」になる
ことも。ウォーキングの前後や途中でこまめに
水分を補給しましょう。



編集

県民健康フラグ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市礼元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間：平日(火～土) 9:00～21:00

日・祝日 9:00～19:00

休館日：毎週月曜日(祝日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日～1月3日)

