

ウォーキングの ススメ

- ✓ 時間帯は生活習慣に合わせてOK! 都合の良い時間に歩きましょう
- ✓ 運動として効果的なのは30分以上が目安です
- ✓ 10分×3回など分けて歩いても効果的です
- ✓ 1週間の合計が60分以上になることを目指しましょう
- ✓ 少し息が上がるスピードで歩きましょう

参考：厚生労働省 身体活動指針（アクティブガイド）

ウォーキングは必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる手軽な運動です。肥満の解消・生活習慣病予防・心肺機能や骨の強化など、習慣的なウォーキングは身体により効果が沢山あります。思い立ったら今日から始めてみませんか？

視線はやや遠く

正しいフォームを意識することでより効果が期待できます

胸をはって、背筋を伸ばす

肩の力を抜く腕を大きく振る



かかとから着地歩幅は大きく

歩数を増やすコツ



- 少しの距離からでも歩くことを習慣づけましょう。徒歩や自転車で行けるところには車を使わずに。
- 大股歩きや速足で歩くことで消費カロリーはアップします。
- 歩数をカウントし、前日より歩数が増えるよう意識しましょう。
- 出来るだけエレベーターではなく階段を使いましょう。
- 雨の日は室内で足踏み運動でも効果的です。

運動不足でも取り入れやすい インターバル速歩

運動習慣がない人は筋力が弱っており、早く歩き続けることで腰や膝に負担がかかってしまいます。そこで、お勤めなのがやきついとを感じる早歩き3分+息を整えられるゆっくり歩き3分を1セットとして交互に繰り返すインターバル速歩です。安全に運動強度を高められ、筋力・持久力の向上を目指すことができます。

ウォーキングの前後に... ストレッチ

- ✓ 息を止めずにゆっくり行います
- ✓ 時間は20秒くらいずつ
- ✓ 痛くなく気持ち良い程度に

厚生労働省 特定保健指導 学習教材「歩くポイント」

ウォーキングの前にはケガなどを防ぐために柔軟体操、ストレッチで十分に体を温め、筋肉をほぐしましょう。また、ウォーキング後にも同様のストレッチや足のマッサージを行い、筋肉痛を防ぎ疲れを残さないようにしましょう。

①ふくらはぎ

②太もも表側

③太もも裏側

④肩

⑤二の腕



かかとを地面につけたまま伸ばします



バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます



つま先を地面から上げて太もも裏を伸ばします



ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします



二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします

注意事項

始める前に確認し、安全な運動を！！

始める前の体調チェック

- 身体を動かす時は少しずつ時間を延ばしていきましょう
- 風邪、腹痛、頭痛、胸の痛みなど体調不良ではありませんか？
- 膝や腰などに痛みはありませんか？

※ 持病や痛みがある場合は専門医に相談してから行いましょう

運動中の注意

- こまめに水分補給をしましょう
- 暑さ寒さなど環境に合わせて運動しましょう
- マイペースを守りましょう