

ウォーキング



ウォーキング（歩行運動）は誰でも気軽に始めることのできる有酸素運動です。

ウォーキングの効果

- ① 心肺機能の向上
- ② 脚筋力の向上
- ③ 体脂肪（内臓脂肪）の減少
- ④ 高血糖の改善
- ⑤ 脂質異常症の改善
- ⑥ 高血圧の改善
- ⑦ ストレスの解消・こころのリフレッシュ

◆ まずは 10 分から始めましょう♪

- ・ 10分～数時間（目安は1時間程度）
- ・ 目安は4～6回/週



※ 効果の大小は個人差が大きいので、効果を期待しすぎず、まずは習慣化を心がけましょう。

ウォーキング強度

その日の自分と相談しながら調節しましょう

- ・ スピード（時速）を調節
およそ時速 4～6km
（速度の目安：男性 6.0～6.5km
女性 5.0～5.5km）
- ・ 歩幅を調節
歩幅が広いほど、筋肉をたくさん使う
* 関節にかかる衝撃も大きい

「楽だ」～「ややきつい」と感じるニコニコペース（話しながら歩ける強度）でおこないきましょう。

ウォーキングの注意事項

ウォームアップ（準備運動）とクールダウン（整理運動）を行きましょう。

水分の摂取

- ・ ウォーキング前：スタートの 20～40 分程前にコップ 1～2 杯（300～400ml 程）
- ・ ウォーキング中：20～30 分ごとにコップ 1 杯（200ml 程）

シューズ

つま先に指 1 本分くらいの余裕のあるもの

厚めでクッションのあるもの

硬すぎず
柔らかすぎず



ウォーキングのフォーム（歩き方）

20～30m くらい先を見る



背筋を伸ばす

肘を少し曲げて大きめにテンポよく振る

かかとで着地！

つま先で蹴る

歩幅は広め

