

ウォーキングのすすめ

ウォーキングをしよう!

『いつでも・どこでも・気軽に』
楽しみ、そして、健康を手に入れる
ことができる『ウォーキング』。

では、『ウォーキング』を始める
前には、どのような準備が必要か、
また、効果的に『ウォーキング』を
するためにはどのような点に気をつ
ければ良いか解説します。

『ウォーキング』するための準備

■服装は？

季節や天候を考えて選択します。
たとえば、夏場には、吸水性や通
気性の良い素材を用いたものを選び
ます。また、必要に応じて帽子やサ
ングラスも用意すると良いでしょう。
冬場には、厚手の服では体温調節
が難しくなるため、薄手の服を重ね
着する方が良いでしょう。

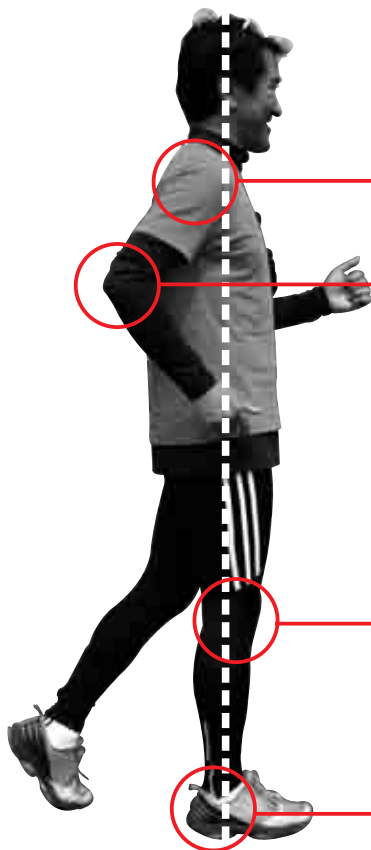
■持ち物は？

水分補給のための飲料水と汗をふ
くためのタオルは必須です。
そのほかにも、すぐに助けが求め
られるよう携帯電話や身分が証明で
きるものなどを携行
すると良いでしょう。

持ち物は、リュック
クサックやウエスト
ポーチなどに入れる
とフォームが崩れに
くく、便利です。



理想的なウォーキングフォームとは？



●正しい姿勢●

直立姿勢を横から確認して、耳、肩、腰、
ひざ、くるぶしがまっすぐになるように立
ちます。

●肩は力を抜いてリラックス●

肩の力を抜くことで、腕の振りをスムーズ
にして、歩きを軽快にします。

●ひじはやや曲げて腕を大きく振る●

ひじを軽く曲げて振ると腕が疲れにくく、
大きく振ると自然に歩幅が広がります。

●ひざを伸ばして●

ひざを伸ばして歩くと、自然にかかとから
着地ができます。慣れてきたら徐々に歩幅
を広げてみましょう。

●着地はしっかりかかとから●

かかとから着地し、かかとからつま先へ、
足の裏を転がすように重心を移動します。

効果的に行うポイント

少し早足で

軽く息が弾むくらいの早足で歩
きましょう
※人と話せる程度で

歩数計を付ける

1日当たりの活動で消費したい
エネルギーは約300キロカロリー。
これを歩数に直すと約1万歩です。
歩数計を付けると、目標が目
に見えて形になります。

20分以上歩く

体脂肪を燃やすためには20分
以上続けて歩くことが必要です。
始めたばかりで、『ウォーキ
ング』がきつく感じる方は、最
初に10分をめぐりに歩いて、慣
れてきたら、徐々に時間を延ばし
ましょう。

ウォーキングで健康を取り戻しましょう

運動を続けたことで、検査結果
の改善につながったという複数の
体験談を、保健指導の面接で聞か
せていただきました。

皆さんに共通していたのは、特に
『ウォーキング』を生活習慣とし
て、取り入れていた方が多かった
ということです。

改善事例からのポイントとして

- 少し食事に気をつけて、30分
の『ウォーキング』を加えて
検査結果が改善
- 食前よりも食後の運動が、血
糖を下げるのに効果的
- 運動効果は2・3日は持続す
るので、3・4日に1回でも、
続けていくと効果がある

このように運動を取り入れるだ
けで、体に良い影響を与えます。



田中明美さん (保健師)