

からだが変わる! ウォーキング



ウォーキングは、ゆったりとたくさんの酸素を取り込む「有酸素運動」です。生活習慣病予防や心理面の改善に効果的な全身運動でもあります。またウォーキングを通じて今まで知らなかった場所を新たに発見し、楽しみも増えることでしょう。さあ、はじめよう!ウォーキングで健康づくり!

●ウォーキングの全身効果

- ★肥満の予防
- ★足腰の強化
- ★骨粗しょう症の予防
- ★美肌を保つ
- ★脳の活性化
- ★ストレス解消



●ウォーキングをはじめる前に

服装

上着は暑さの調節ができるように薄手のものを何枚か組み合わせましょう。素材は通気性のよいものを! 帽子は熱中症や防寒対策のために、必ずかぶりましょう。

靴選びのポイント

足幅・くるぶし・土踏まずにフィットした靴を! 軽くて靴底はすべらずに安定しているものを! 通気性・吸湿性の良いものを!

★靴のかかとは、絶対に踏まないようにしましょう。

水分補給は忘れずに

のどが渇いていなくても、20分おきぐらいに水分補給をしましょう。

●ウォーキングの前後にはストレッチ!

ケガの予防や翌日に疲れを残さないためにも、ウォーキングの前後のストレッチは大切です。呼吸をとめずに息を吐きながら、10~15秒間程度、左右対称に行いましょう。

足の裏全体で床を踏んで上に伸びましょう。



全身の伸び

前から後ろ、後ろから前にまわし、肩と肩甲骨のまわりをほぐしましょう。



肩・肩甲骨まわり

かかとを床につけてゆっくり体重を前にかけていきましょう



アキレス腱

●正しいフォームで歩きましょう!

正しいフォームで歩くと運動効果が高まるだけでなく、からだに余分な負担をかけず、自然と美しい歩き方になります。正しいウォーキングフォームを身につけましょう!

視線

視線は落とさず
10~15m先を見る



姿勢

力を抜いて、まっすぐ立ちましょう



歩幅

目安は「身長」- 100cm = 「適正歩幅」



足

大きく踏み込み、かかとから着地

腕

ひじは90度に曲げ、前後に大きく振る

