

楽しく歩いて健康づくり

ウォーキングは、誰でも、どこでも、いつでも出来る、競わない、頑張らなくていい、楽しいスポーツです。

ウォーキング効果 まとめ知識

生活習慣病予防

血糖値や、血圧を下げる効果があります。また「がん」「心筋梗塞」「脳卒中」などの発症リスクを下げると言われています。

肥満を防ぐ効果

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減ります。

ストレス解消

気分転換やストレス解消につながります。

心肺機能の向上

全身持久力(粘り強さ)や筋力(力強さ)といった体力の維持・向上につながります。

ひとりで気ままに、ご家族やお友達と一緒に、太陽を浴び、五感に刺激を受け、楽しいウォーキングの時間を習慣にしませんか。



しんじゅく健康フレンズ

健康に歩くためのポイント

- ①1日8,000歩を目安にする
- ②正しいウォーキングフォームで歩く



両手の指を組んで、体全体を引き上げる

体はそのまま手とかかとを下ろす



膝をのほして歩幅を広げる

足音をたてず転がすように



●良い姿勢をつくる

背筋が気持ちよく伸び、胸もお腹も引き締まっている。

●かかとから、かかとから

かかとから着地すると、ほとんど音のしない、しなやかなよい歩き方が得られる。

●目線はまっすぐ

目線を落とすことなく、景色を楽しむ気持ちになると、目線をよい位置に保てる。

③自分のペースで歩く
頑張りすぎると体調を崩してしまうことも。無理をしないことが長続きするポイントです。運動の制限がある方は医師に相談しましょう。



ウォーキングをはじめよう!

靴の上手な選び方

足への負担が少なく快適に歩くことができる靴の選び方をご紹介します。



服装と持ち物

ウォーキングを楽しむファッションスタイルをご紹介します。



帽子・サングラス 直射日光を避けるための必需品。

紫外線
熱中症対策



上着 季節に合わせ、風よけに軽いウインドブレーカーなど。



スラックス ジーンズは、おすすめ出来ません。化繊の動きやすいものを。



肌着・シャツ 吸湿性、速乾性に優れている化繊がおすすめ。薄手の重ね着を検討しましょう。

明るい色を楽しもう!



靴下 足指が自由になる五指ソックスもおすすめです。



その他

- 水分 ペットボトルは、ホルダーに吊り下げるなど、直ぐに飲めるように。
- 歩数計 記録して「見える化」すると達成感が。
- ビニールシート 休憩時には広げて、靴を脱いで足を乾かしましょう。
- リュック 両手は空けて歩きましょう。

水分補給は忘れずに!

- のどの渴きを感じる前に、小まめに水分を補給して、熱中症を予防しましょう。
- お茶や水がおすすめですが、大量に汗をかいたときは、スポーツドリンク等で水分、塩分を補給しましょう。

