

## ウォーキングの楽しみ

ウォーキングは主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。歩くだけでなく、仲間づくりや地域の自然や歴史、文化を知る機会にもなります。このマップを手にしてウォーキングを楽しんでみましょう。



## ウォーキングの効果

歩くことにより血行が促進され、心肺機能の向上や脂肪燃焼効果などが期待できるので、身体や精神に様々な効果が得られます。

### 身体的効果

- **メタボリックシンドローム予防**～動脈硬化、高血圧、糖尿病、脂質異常症などを予防改善する。
- **心肺機能の向上**～有酸素運動を継続することで全身の持久力がアップする。また、心肺の組織が活発に働くようになる。
- **筋力の低下・骨粗しょう症の予防**～全身運動により筋肉量や骨密度がアップする。
- **生活習慣病の予防**～血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果がある。
- **肥満の解消**～全身の筋肉がつき内臓脂肪を効率よく燃焼する。
- **腰痛の予防**～下半身の筋力を強化し、筋力低下による腰痛や膝痛を予防する。

### 精神的効果

- **ストレス解消**～血液の循環が脳に刺激を与え自律神経の働きを安定化する。
- **脳の活性化**～歩くことが脳への刺激となり、精神的な若さや心の健康を保ち認知症の予防効果もある。



## 靴の選び方・履き方、服装、持ち物

### 選び方

- ① **材質**: 軽くて通気性のよいもの
- ② **つま先**: 指先が動かせる程度の余裕がある
- ③ **土踏まず**: 中敷きのクッションが土踏まずにフィットしている
- ④ **足の甲**: 甲を圧迫しない程度の余裕があり、ひもで調整できるもの
- ⑤ **靴底**: 動きに合わせてしなやかに曲がるもの、厚みがありクッション性が良く滑らないもの
- ⑥ **かかと**: しっかりとかかとを包み込むもの



### 疲れのないための靴の正しい履き方

- 1 **ゆとり**  
靴ひもはゆるめてシューズの中の足の指にゆとりをつくります。
- 2 **トントン**  
シューズをはいたら、かかとで軽く地面をたたくようにしてかかとを靴にフィットさせます。
- 3 **しっかり**  
そのままゆっくりと体重をつま先にうつし靴ひもをしめてしっかりと固定します。

### 服装

- シャツやパンツは吸湿性・速乾性に優れたもの。帽子で直射日光を避ける。

#### 夏季

- 虫刺されや日焼けを避けるために通気性のよい長袖・長ズボンを着用する。
- サングラスで紫外線から目を保護する。



#### 冬季

- 雪道でも滑らない防寒性のある靴
- 手袋、マフラー、帽子、厚手のソックス、雨や雪による濡れや寒さを防ぐアウターウェアを着用する。



### 持ち物

- 両手が自由になるようリュックサックやウエストバッグを使う。
- 水分補給のための飲料水、絆創膏や虫除け・虫刺されの薬を用意する。急な天候の変化もあるので雨具を用意する。

