

# ウォーキングをはじめる前に

## 姿勢

歩き方や姿勢に気をつけることで、より効果的なウォーキングとなります。

## 腕

ひじは軽く曲げ、前後にリズミカルに振ります。



## 頭

あごを引き、視線は数メートル先を見るようにする。

## 腰

腰は、上下にぶれないよう、流れるように一定の高さに安定させます。疲れてくると腰が落ちてきますが、なるべく維持するよう心がけましょう。

## 足

かかとから着地し、つま先でけりだすように歩きます。ひざはなるべく伸ばし、腰から前に大きく振り出すようなイメージで歩きます。

## 背中

背筋を伸ばす。ただしそりすぎないようにお腹に力を入れておきます。

## 歩幅

歩幅はなるべく広くとる。目安は「身長」-100です。

## 効果

ウォーキングによる有酸素運動には様々な効果があります。

- 生活習慣病予防
- 善玉、悪玉コレステロール値を正常にする。
- 血糖値・中性脂肪を下げる。
- 骨密度の増加(特に足)(骨粗しょう症予防)
- 血圧を正常値に
- 心肺機能の向上
- メタボ防止
- ストレス解消
- 運動不足の解消

\*300kcal消費するには  
1万歩のウォーキング!!

## 靴えらび

足や腰に負担をかけないために  
ウォーキングに適した靴を選びましょう。



足の甲に圧迫感がないもの。靴ひもをゆるめたり、調整する。

かかとを包みこむような形。

通気性があり、やわらかい素材。

つま先に足の指が自由に動かせるくらいのゆとりがある。

土踏まずにクッションがある。

## ウォーキング前のストレッチ

ストレッチによって伸びる場所



## 体側

手を組み、手のひらを上にしてまっすぐ持ち上げる。肘を曲げないように気をつけながら、脇を伸ばす。左右両側行う。



## 胸・腕

後ろ手に両手を組み、手のひらを外側にして伸ばす。肩を上げないように注意しながら、そのまま上に持ち上げる。



## 首・肩

後ろで片方の手首をつかんで横に引っ張る。手首を引っ張るのと同じ方向にできるだけ首を横に倒し、そのまま静止する。



## ももの裏

足をクロスさせ、前の足に重心をおき、膝を伸ばして前屈する。反動をつけずにゆっくり自然に手を降ろしていく。足を組み替えて反対側も行う。



## ふくらはぎ

後ろ足のかかとを地面につけたまま、片足をできるだけ前に出し、そのまま前の膝を徐々に曲げてゆく。



## 股関節

できるだけ大股に片足を前に出し、前膝を曲げて我慢できるところまで腰を下げてゆく。後ろ足のかかとは浮かせる。