

歩くことは、思い立ったらすぐにできる運動ですが、さまざまな健康づくりの効果を得られます。

足は、全身の筋肉の三分の二を占めており、歩くことで多くの筋肉が強化されます。

また、足の裏や筋肉が刺激されることで下半身の血液循環が良くなり、体内のさまざまな組織が活発に働きます。さらに、たくさんの酸素を体

内に取り込む有酸素運動なので、効率よく体脂肪を燃焼させ、生活習慣病の予防や心肺機能の向上、肥満予防といった効果があります。

健康づくりのための運動は、継続して行うことが重要です。

この点でも、体調や体力に合わせて歩く速さや距離を変えられるので、体への負担が少なく、年代を問わず長く安全に楽しめるのです。

歩くことによる健康づくりの効果をより高めるために、正しいウォーキングのフォームを知って実践してみましょう。

姿勢を意識しながら歩くことにより、体に余分な負担がかからず、自然と美しい歩き方になります。

基本の姿勢は背筋を伸ばし、重心を高く保ちながら歩くことです。歩幅を大きめに取り、速さをやや上げてリズムカル

に、しっかりと腕を振りながら歩きます。

正しい姿勢で、全身が汗ばんでくる程度の強さで三十分以上続けて歩くと、脂肪の燃焼や心肺機能の向上などに高い効果が期待できます。一度に長い時間が取れないときは、数回に分けて歩くなど、自分の生活や体調に合わせた方法で運動を継続することが、健康づくりの基本です。

### 生活習慣病予防

無理なくできる有酸素運動なので、心臓病、動脈硬化といった生活習慣病の改善運動として最適です。

### ストレス解消

屋外を歩くことで気分的なりフレッシュ効果を得られるとともに、自律神経系のバランスを整えます。

### 老化防止

足の筋肉が活発に動くことで脳が刺激され、脳細胞が活性化し、脳の老化を防ぐことができます。

### 肥満防止

多くの酸素を体内に取り入れることで、効率よく体脂肪を燃焼させることができます。



### <正しいウォーキングのフォーム>

あごを引き目の高さを一定に保つ。視線は10~20m先に。

背筋は反り返らないように伸ばす。重心は高く。

前に出す足のひざは、曲げずに伸ばす。大きく踏み込んでかかとから着地する。

ひじは90度に曲げ、手は軽く握る。脇をしめ、前後に大きく振る。



### ステップも大切



かかとから着地



かかとからつま先へ重心を移動



つま先で十分踏み込み、蹴り出す

### 準備運動

安全・快適に歩き、後に疲れを残さないために、毎回しっかりと準備運動をしてから始めましょう。

準備運動には、柔軟性の向上にも役立つストレッチが効果的です。

息をゆっくり吐きながら、足はもちろん、肩や腰など、全身の筋肉を伸ばします。反動をつけたり、無理に伸ばしたりせず、伸ばしたところで10~20秒静止させる動作を数回繰り返しましょう。

### 体調チェック

ウォーキングは安全性の高い運動ですが、運動する習慣のなかった人や持病のある人がいきなり行くと体に負担が掛かり過ぎることがあります。始める前には、毎回必ず自分の体調を確認しましょう。

体調がすぐれないときは無理をせず、運動を中止して様子を見ることも重要です。

必要であれば、健康診断やかかりつけの医師に相談しましょう。

安全にウォーキングを楽しむために