



「最近運動不足で体が重いなあ」、「運動はしたいんだけど激しい運動はちょっと…」といった悩みをお持ちの方はいませんか。

運動不足は体力を低下させるだけでなく、生活習慣病を引き起こす一因にもなります。そこで、今回は気負わず簡単に始められる有酸素運動の一つであるウォーキングについて、その効用と運動の仕方、お薦めのウォーキングコースに加えて、区や地域で実施しているウォーキング活動などを紹介していきます。

皆さんも清田区の豊かな自然を堪能しながら、楽しくウォーキングを始めましょう!!



S キング

ウォーキングの仕方

ウォーキングを始める前に、以下のものを準備しましょう。
歩きやすい服装(ジャージなど)、歩きやすい運動靴、帽子(日よけ用)、タオル(汗ふき用)、ドリンク(水分補給用)

- あごを引いて数メートル先を見る
- 肩の力を抜いて背筋を伸ばす
- 腹を引き締める
- 足先で地面をしっかり蹴る
- 着地はかかとから
- ひざを伸ばし大きく振り出す
- 適度に水分を補給する
- ひじは軽く曲げ前後にリズムカルに振る

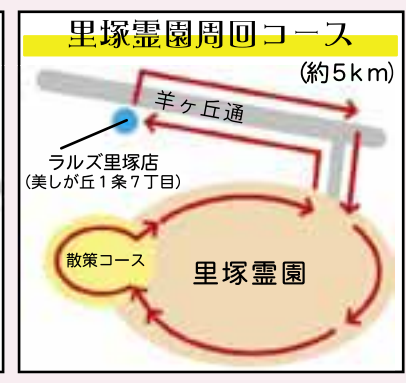
ウォーキングの効用

1. 心臓・肺の機能が向上し、最大酸素摂取量が増加。
2. 生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症、脂肪肝、骨粗しょう症など)の予防。
 - ・HDL(善玉)コレステロールが増加し、動脈硬化を防ぐ。
 - ・新陳代謝が高まり、脂肪が燃える。
 - ・骨へのカルシウムの吸着が良くなり、骨量が維持され、骨粗しょう症を防ぐ。
 - ・脳の血流量が増加し、血中へのアセチルコリンの放出も増えるため、認知症の予防に役立つ。
3. 更年期症状を軽減する。
4. 下肢の筋力低下や、関節の可動範囲が狭くなるなどの老化現象を軽減し、寝たきりになるのを防ぐ。
5. 体力の衰えを防ぐ。持久力が向上して、疲れにくくなる。
6. 免疫力がつく。安眠できる。ストレス解消になる。

このほか、清田区では区内の自然や歴史を楽しみながらウォーキングができる清田区ウォーキングマップ『ヘルシーウォーキング』を作成、配布しています。

このマップは、清田区公式ホームページ「きよたFan倶楽部」からもご覧いただけます。

「きよたFan倶楽部」アドレス
<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko/walking/index3.html>



お薦めコース紹介

広告欄