

ダイエットも筋力も心肺も、歩いて健康。

# ウォーキング

## ウォーキングをおすすめする理由

ウォーキングは、運動靴さえあれば特別な道具や運動のための服装も不要。足を動かすだけでなく、手を振ることによって腕を鍛えることもできます。さらに無理のない程度で心肺の運動をすることもでき、しかも有酸素運動なので、さまざまな効果を期待することができます。

高齢者の方の生活習慣病予防だけでなく、若い方の体型維持にもおすすめです。

足腰に負担をかけることなく、体調に合わせて運動をすることができるので、

膝や腰に不安のある方も、ウォーキングで少しずつリハビリをされることをおすすめします。



## ウォーキングの健康効果

ウォーキングは、気軽に始められるのに運動効果は抜群です。筋肉や心肺の運動から、ダイエット、生活習慣病の予防まで、さまざまな効果が期待できます。

### ●腕と足の筋力アップ

下半身だけでなく、腕を振ることを意識することで、足と腕の筋力アップも期待できます。

### ●生活習慣病の予防

血糖値や中性脂肪、肥満に起因する循環器病や糖尿病など、さまざまな生活習慣病の予防にも役立ちます。

### ●肥満予防

筋力がアップすることによって基礎代謝が上がります。さらに、ウォーキングは糖質や脂質を燃焼する有酸素運動なので、継続することによって脂肪を燃焼させ、ダイエットにも効果的です。

### ●冷え性改善、血流をアップ

ふくらはぎの筋肉は、体の下部に流れてきた血液を心臓に戻すポンプのような役割を果たしています。そのため、ウォーキングは全身の血流を活性化させるので冷えが気になる方にもおすすめです。

腕と足の筋肉維持、スタイルの維持、ダイエット、生活習慣病まで、幅広い効果のあるウォーキングは、健康な毎日をめざす老若男女におすすめです。

## ウォーキングをはじめよう

ウォーキングを始めるにあたって、ただ歩くだけでも効果はありますが、さらに効率をアップさせるコツをご紹介します。

### 【基礎編】ウォーキング

効果的な歩き方のポイントは、「姿勢」「目線」「スピード」「腕」「呼吸」の5点です。

#### 1 姿勢は背筋を伸ばして

背筋を伸ばして、おなかが出っ張らないようにすると、腹筋や背筋を自然と使いながら歩くことができます。かかとで着地をして、つま先から親指で蹴るようにすると、ふくらはぎをよく使うことができます。

#### 2 目線はやや遠くを

下を向いて歩くと猫背になり姿勢が悪くなるので、少し遠くを見ましょう。

#### 3 歩くスピード

最初は「かなり楽」と感じるスピードから始めても、安全で効果的なウォーキングをすることができます。慣れてきたら少しずつ強度を上げて、「ややきつい(ちょっと息が切れる程度)」とを感じるスピードでさらに効率アップを目指しましょう。運動の強さの感じ方には個人差があるので、あくまでも自分のペースでスピードをアップしましょう。

#### 4 腕をふる

軽くでも大丈夫です。ひじは曲げて伸ばしてもOKです。曲げたほうが早足には適しています。

#### 5 腹式呼吸を意識する

お腹に力を入れながら、鼻からしっかり息を吸って口からゆっくりと吐き出すように腹式呼吸を意識して歩きましょう。腹式呼吸を意識することで、体内に多くの酸素が送られます。それによって血液の循環が促進され、脂肪を効果的に燃焼する有酸素運動を行うことができます。

#### 【速さの目安】

- 普通のウォーキング  
1時間に60mくらい
- 早めのウォーキング  
1時間に80~100m



### 【応用編】ウォーキング

#### 1 スピードに変化をつけて歩く

始めはゆっくりと、途中でリズムに変化をつけて、早く歩いたり、ゆっくり歩いたり。最後はまたゆっくりと歩いて息を整えましょう。スピードに変化を持たせることで、体のさまざまな部分に刺激が伝わり、シェイプアップ効果も期待できます。

#### 2 コースになだらかな坂を入れる

コースの途中で軽い坂を入れましょう。有酸素運動だけでなく、足腰の筋肉を鍛える筋力増強運動を兼ねることもできます。

#### 3 歩く時間帯・タイミングを考える

ウォーキングは午前中がおすすめです。朝に運動をすることで、その日1日の代謝を上げる効果があると言われています。ダイエットが目的の方は、朝食前、余分なエネルギーがない状態で運動を始めると、効率よく脂肪を燃焼できます。食前が難しい場合は、食後30分~1時間くらいがおすすめです。摂取した糖質をエネルギーとしてすぐ使うことで、脂肪が付きにくくなります。

歩く距離や歩き方でさまざまな目的に活用でき  
手軽にたくさんの効果を期待できるウォーキングで  
健康の基本を整えましょう。