

ウォーキングで楽しく健康づくり

ウォーキングって効果があるの？

ウォーキングはジョギングなどに比べ、体への負担も軽く、いつでも、どこでも行うことができる、手軽な有酸素運動です。ウォーキングを習慣化したり、強度を考慮することで多くの効果が期待できます。

ウォーキングの効果

歩行速度アップ

血圧が下がる

心肺機能の向上

コレステロールが減る

体脂肪が減る

うつ病予防

身体機能アップ

ウォーキングフォーム

視線は
まっすぐ前へ

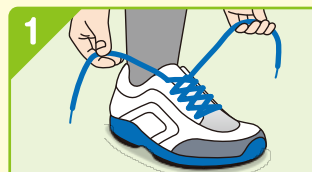
背中を伸ばし
姿勢を正す

ひじを曲げて
手を後ろに振る

かかとから
足裏へ着地し、
つま先で地面を押し、
前進する

ウォーキングシューズの履き方・選び方

- 軽くて通気性の良いスポーツシューズが適している
- つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないものを選ぶ
- 底は柔軟性のよいものを選ぶ
- かかとはクッション性が高いほうが膝への負担が少ない



1 つま先部分に余裕を持たせて履く。
靴ひもはシューズを履く時には緩めるようにし、シューズの中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくる。



2 シューズを履いたら、かかとで軽く地面をたたくようにしてかかとをシューズのヒールカウンター部分にしっかりと収めます。



3 そのまま体重をつま先へと移動する。この状態で靴ひもを結ぶ。

水分補給をお忘れなく！

どんな飲み物がよい？

- 水や麦茶が望ましい
- 利尿作用のあるカフェインを含むコーヒーや紅茶などは、水分を体外へ排出するため不向き
- 汗となって失われた塩分やミネラルなどを補給するにはスポーツドリンクもよい
※ スポーツドリンクは糖分の過剰摂取・虫歯の原因になるため飲み過ぎには注意してください

いつ飲めばよい？

ウォーキングの前後を含め、のどの渇きを感じる前（15分から20分おきに）に飲む
※ 夏は熱中症に気をつけましょう

