

# ウォーキングのポイント

## 準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチングを行いましょう!

<b>①ふくらばせ</b>	<b>②太もも裏脚</b>	<b>③太もも裏脚</b>	<b>④肩</b>	<b>⑤二の腕</b>
---------------	---------------	---------------	-----------	-------------

かかとを地面につけ、つま先を後ろに伸ばします。

ハムスをどひながらつま先を後ろに持ち上げます。

つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。

ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。

二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

## ウォーキングフォームのポイント

- ①頭は揺らさずしっかりと!**  
からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムシに動かさないようにしましょう。
- ②目線はまっすぐ**  
美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(1.5m先くらい)を見る感じで。
- ③呼吸は自分のリズムで**  
呼吸は無理せず、意識せず、自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。
- ④肩は力を抜いてリラックス**  
肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。
- ⑤ひじはやや曲げて。腕を大きく振りまじよう!**  
ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広くなります。
- ⑥腰の回転で歩幅を広げて**  
腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。
- ⑦膝を伸ばしてかかとから着地**  
膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地すれば、歩幅が広がります。
- ⑧しっかりと大地をキック**  
かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかきキック! これが大仕事です。

## ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせたり、特にかかとがしっかりした靴を使用してください。

- ①かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こさそうなおひねはないか
- ②指先が余裕をもって動かせる
- ③かかとの部分がしっかりと包み込まれている
- ④かかとの部分の断面は少し広めて十分にクッションを吸収できる厚さがある
- ⑤ヒールが土踏まずにフィットしている

〔出典〕厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

# 歩く効果とは

～健康な毎日が送れます～

- 認知症予防
- 生活習慣病予防
- 寝たきり予防
- リラクゼーション効果
- こころの健康の向上

R1年「国民健康・栄養調査」による1日の平均歩数

年齢	男性	女性
20～64歳	7,864歩	6,685歩
65歳以上	5,396歩	4,656歩

歩数	予防できる病気
1日 10,000歩 (うち速足 30分以上)	メタボリックシンドローム
1日 8,000歩 (うち速足 20分以上)	高血圧症・糖尿病
1日 7,000歩 (うち速足 15分以上)	骨粗鬆症・がん
1日 5,000歩 (うち速足 7.5分以上)	認知症・心疾患・脳卒中
1日 4,000歩 (うち速足 5分以上)	うつ病

※速足とは息が弾むくらいの速さ

(参考) 青柳幸利 東京都長春医療研究センター研究所「中之条研究」

☆歩行時間：健康普及員が実際に歩いてかかった時間

※健康遊具体験時間を除く

☆歩行距離：健康普及員が実測した距離

※歩行時間と歩行距離は目安になります。

☆エネルギー消費量：厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」の簡易換算式を用いて算出

簡易換算式：エネルギー消費量(kcal)=1.05×運動強度×時間(h)×体重(kg)

(このウォーキングマップでは、体重60kgの人が、100歩/分の速度で歩行した場合を想定)

およそ10分で  
1,000歩増やせます

