

スポーツガイドシート ウォーキング編

発行：武蔵野の公園パートナーズ

ウォーキングは有酸素運動の一環として「歩く」ことを指しますが、単なる散歩と比べ、歩く姿勢や動き方などを意識することが大切になります。また、目的を持って行うことで下記の様な効果が期待できます。

-  **体力の維持** 全身運動のため体力アップ、健康維持につながる
-  **ダイエット** 継続することで筋肉がつき基礎代謝が上がり、太りにくい体づくりにつながる
-  **ストレス解消** 幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」の分泌が促され、不安感やイライラ感なども軽減される
-  **骨の健康維持** 歩く際に加わる刺激が骨の強化を促し、骨が強くなる

運動前の ストレッチ

急な運動はケガに繋がる可能性があります。事前のストレッチを行い筋肉をほぐすことで、リスクを軽減しながら快適なウォーキングを行うことができます。

肩甲骨まわりのストレッチ

肩甲骨から動かすイメージでゆっくりと大きく腕を回します



ふくらはぎのストレッチ

足を前後に開きゆっくりと前の膝を曲げふくらはぎを伸ばします



股関節のストレッチ

足を前後に大きく開き、ゆっくりと腰を落とし後ろ足の股関節まわりを伸ばします

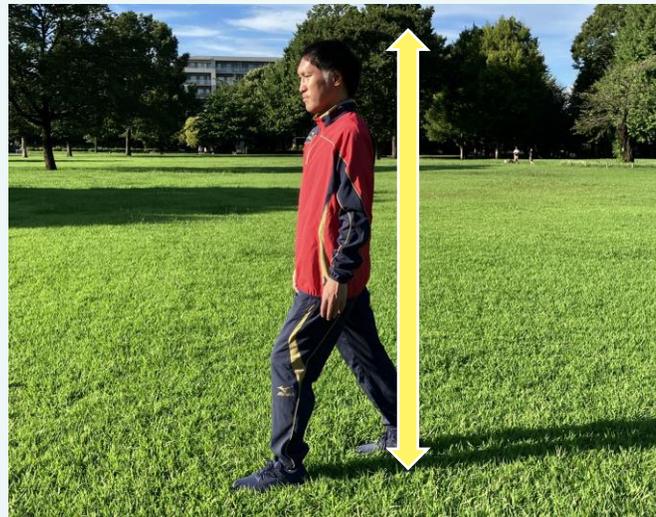


裏面に続く

ウォーキング時の ポイント

Point! 姿勢良く

頭の位置をあまり動かさないように注意し軽くあごを引き視線は少し遠くを見る様にします。
猫背にならないように背筋はしっかりと伸ばしましょう。



Point! 腕振り

腕を振る際はひじをしっかり後ろに引くことを意識しましょう。
背中側（肩甲骨周り）の筋肉が動くのでより効果的なウォーキングになります。



成人の運動時間の目安は**60分以上（約8000歩）**、
高齢者の場合は**40分以上（約6000歩）**が目安です。
まずは自身が無理なく続けられる時間、内容でよいので
定期的に運動を行うことを心掛けましょう！