

広めよう ウォーキングの輪

ウォーキングは「いつでも」「誰でも」「どこでも」気軽にできる運動です。また、肥満防止や、生活習慣病予防、骨粗しょう症予防、老化防止など様々な効果があるといわれています。
『始めたいけど、きっかけがない』『なかなか時間がない…』など、様々な理由で体を動かす時間がない方も、まずは1歩踏み出してみませんか？

腕振りの仕方やその大きさは、歩行スピードに合わせて、自然に腕は肩から振りましょう。

骨盤の上にしっかり上体を乗せましょう。

お尻から太腿の裏側を動かすように意識して使いましょう

地面は蹴るのではなく押しましょう

目線は前方を見て、高いところから物を見る感じ。

腰が前に押し出される(引っ張られる)感じで進みましょう。

足の上にしっかり身体を乗せていきましょう

※ 1歩は約30cal、1万歩で約300kcalを消費します。

運動前に健康診断で体調を確認しましょう
その日の体調に合わせ無理のないようにしましょう

食事の直後は避けましょう

夜間は反射タスキやバンドをつけましょう

ちょっとだけ苦しいかな？が適した運動です

上りはたくさんのエネルギーが、下りは筋肉に大きな負担がかかります

いろいろな刺激を得るためにいろいろなところを歩くといいよ

動きやすい服装と運動靴で歩きましょう
(踵が極端に高い靴は履かない)

運動前には準備運動を、
運動後は整理運動を行いましょ
準備運動は心身を運動に慣らし、
整理運動は興奮した心身を落ち着かせます

適宜休憩を入れましょう
休憩を入れても効果は同じ、効果は歩いた総量で決まります

適宜水分を補給しましょう

1歩は約30cal
1万歩で約300kcal

一番大切なことは…
自分のペースで、自分のリズムで、周りを見ながら、たくさん楽しく歩くこと



資料：皇學館大学教育学部

ストレッチのポイント

- 伸ばす部位を意識し、強い張りや痛みのない様に、適度に伸ばします。
- ゆったりと呼吸し、1つの動作を2回ほど繰り返しましょう。

運動前:動的ストレッチ (緩やかですが、軽く反動をつけてリズムよく筋や関節をほぐします)

①膝の屈伸 	②浅い伸脚 	③上体の前後屈 	④体側伸ばし
⑤上体の回旋 	⑥背伸びの運動 	⑦手・足首の回旋 	⑧軽い跳躍
⑨深呼吸 			

運動後:静的ストレッチ (疲労回復のために、筋肉を20秒程度ゆっくり、じっくり伸ばします)

①ふくらはぎ 	②大腿部背面 	③大腿部全面 	④大腿部内側 	⑤臀・腰部
⑦上背部 	⑧頸部 	⑧肩 	⑨上腕 	⑩手首

資料：厚生労働省「健康づくりのための運動指針 2006」