

# ウォーキング ワンポイントアドバイス②



## ウォーキングのペース

初心者は  
ニコニコペース  
から

息が上がらず、自然に笑顔がつけられるくらいのペースで、習慣化を目標に！

- 比較的平坦な道から。
- 無理はしない。
- まずは歩く時間を1日10分増やすところから。
- 短い時間に分けて歩いても効果は同じ。



慣れてきたら  
自分に合う  
ペースで

自分に合う目標心拍数のペースで、1日30分を目安に！

- 自分に合うペースを知りましょう。
- 頑張りすぎず、続けられる時間で。
- 生活習慣病の予防や改善に効果的な1日30分を目安に。

### 自分に合うペースを脈拍で知ろう

#### ①安静時心拍数を測る



安静の状態で、手首の動脈に人差し指・中指・薬指の3本をあて、1分間の脈拍数を測る。15秒間の脈拍数を4倍してもよい。

#### ②目標心拍数を計算する

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{①安静時心拍数}\} \times 0.4 \sim 0.7 + \text{①安静時心拍数} = \text{目標心拍数}$$

\*運動強度の設定：最大心拍心拍数の40～70%が適度な強度です。  
運動習慣のない人は40% (0.4) から始めましょう。

- 0.4：とても楽
- 0.5：軽い
- 0.6：きつくは感じない
- 0.7：ややきついと感じる



#### ③ウォーキングの途中で足をとめ、脈拍を測る。目標心拍数を目標にペースを調整する。



さらに  
体力アップに  
チャレンジ

少しずつ運動強度をあげ、しっかり歩いてみよう！

- 少し息が弾むくらいの速さにチャレンジ。
- 坂道や階段などの起伏のあるコースにチャレンジ。
- 休憩をはさみながら、距離や時間を徐々にのばしてみましょう。



治療中の病気のある方や健康診断で医師より指示のあった方は、医師の指示に従いましょう。

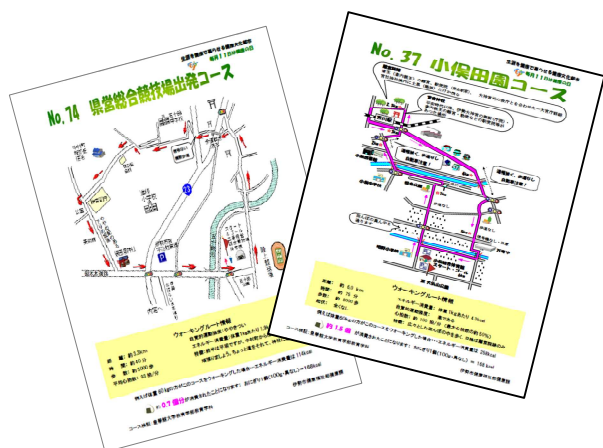
## ウォーキングを長く、楽しく続けるコツ



- ウォーキングアプリの活用や、ウォーキング日誌をつける。  
歩いた距離や時間、歩数、体重などの記録がモチベーションアップに！
- 日常生活の中で歩く機会を増やす。  
近所への用事や買い物などは歩いていく、通勤を徒歩にかえる、階段を使う。
- 景色や季節の移り変わりなどを楽しむ。
- お気に入りコースを作る。
- ウォーキングイベントに参加する。
- たまには遠出をし、いつもとは違うところを歩く。 など



## 伊勢のまちを楽しくウォーキング



市内のウォーキングコースを歩いてみよう！

健康増進効果を検証したコースマップをご紹介します！

距離や歩数、消費エネルギー等、健康増進効果を検証したウォーキングコースを歩いてみませんか？地元の名所や、歴史・文化的な情報も、マップでご紹介しています。

ウォーキング大会に参加してみませんか？

健康づくりを積極的に実践し、地域の健康づくり事業などで活躍しているヘルスアドバイザーと健康課の共同企画で、ウォーキング大会を開催しています。



詳しくは、伊勢市のホームページをご覧ください。

検索

伊勢のまちを楽しくウォーキング

