



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

## ベスト・アドバイザー

# ウォーキング

## ウォーキングを始めてみよう!!



### ～ウォーキングのメリットは?～

ウォーキングのメリットはなんと言っても手軽で、お年よりから子どもまで誰でも自分のペースで行えることでしょうか。また、体内に酸素を取り入れることで、糖質と脂肪をエネルギーに換えていくエアロビクス効果が高いところです。長く歩けばたくさんの糖質と脂肪を燃やすことができるので、肥満予防に最適です。

### ～歩き方と消費カロリー～

#### ■おすすめは「速歩」

ウォーキングにより脂肪を燃焼させるためには、1分間に90～100mの速度で20分以上歩くのが理想です。効率的なエアロビクス効果(有酸素運動)を得るためには、酸素を多く取り入れる「運動」として「速歩」をおすすめします。こちらで示した表はあくまでも目安ですので、体格や普段歩く速さによって違いはありますが、参考にしてみてください。

歩行の種類	毎分の速度	スピード感の目安	消費カロリー/分	300kcalを消費する時間
散歩	50m	文字通りブラブラ歩き	2.7kcal	110分
平常歩	75m	意識しないで普通に歩く	3.3kcal	90分
速歩	90m	大またでサッサッと歩く	4.2kcal	60分
急歩	120m	大またで力強く息を切って歩く	7.9kcal	38分

資料出典:波多野義郎ほか、1985年 体重60kgの人で計算

#### ■長続きする歩き方を

速歩(急歩)で歩くとカロリーの消費は当然多くなりますが、いつも速歩にこだわって無理をすると、体調を崩したり脚を痛めてしまいかねません。疲れているなど感じたり、脚(ひざやくるぶしなど)・腰が痛む場合には、散歩・平常歩で歩くようにしましょう。一度休むと休みぐせがついてしまうので、休まないことがポイントです。少しの疲れなら歩き出せば直ってしまうこともありますから、自分のペースを作っていきましょう。

#### ■ちょっとした機会を利用して

毎日ウォーキングをするために、30～60分の時間を作るのは以外に難しいですから、日々の生活の中で意識的に歩く時間を取り入れていくとよいでしょう。速歩で30分歩くとすると、およそ3～4km程になるでしょうから、会社の行き帰りや買い物に出たときは少し遠回りをするなど、ウォーキングを身近なものにしてください。

# ベスト・アドバイザー

## ■必ず前後にストレッチを

たかがウォーキングといえども、普段まったく運動をしていない人が急に行くと、筋肉痛や怪我のもとになりかねません。しかも、筋肉痛の痛みは筋力が低下している人ほど出てくるのが遅いので、1～2日経ってから急にどこかが痛くなることもあります。こういったことを避けるためにも、前後のストレッチは必ずおこなってください。一番ポピュラーなものは、片足ずつ、ちょっと高い場所にかかとをおいて脚を伸ばし、じっと40秒数えるもの。力を入れずに軽く手でつま先を支える程度にすることがポイントです。



## ■姿勢は正しく伸び伸びと

せっかくウォーキングに励んでも、正しい姿勢で行われていなくては効果も思うようにあがりません。骨や筋肉に負担をかけてしまい疲れて、歩くことがいやになってしまいます。どうせ歩くのなら、格好よくスマートに歩きましょう。そのためのポイントですが、立っている姿勢から直していきます。背筋をピンと伸ばし上体はまっすぐ、腹部を引き締めてあごを引き、目は前方を見つめます。腰の位置を高くして、地面を押し出す際はひざや足首を十分に伸ばすようにします。このようにして伸び伸びと歩くと、歩幅も自然と大きくなり歩行スピードも出てくるようになるでしょう。さっそうと気持ちよく歩いてください。

## ■かかとからつま先へ

次に正しい足の運びを意識してみます。着地はかかとから柔らかく入り足の裏全体に体重を乗せて、つま先をけり出す感じで地面からはなすようにしましょう。この時、足の指で地面をつかむような気持ちでつま先を意識しましょう。かかとからつま先まで足裏全体を十分に使えるように歩くことは、足を鍛えるだけでなく、全身の健康づくりにも大いに関係してきます。

## ■腕を振って効果的に

普段歩く時に、大きく腕を振ることはあまり出来ませんが、ウォーキングをするときには出来るだけ両手が空いている状態で、効果的な腕振りを心掛けましょう。といっても、必要以上に大きく振ることはありません。自然な状態で前後にテンポよく振ってみましょう。歩幅が大きくなり、リズムカルに歩けるようになります。

## ■バランスとリズム

なによりも気持ちよく続けるためには、リズムに乗ることがポイントです。正しい姿勢で歩くことはもちろん大切ですが、少々ぎこちないところがあっても全体的にバランスがとれていて、リズムを感じさせるフォームを目指しましょう!

