



ウォーキングの効果



1 生活習慣病の予防

有酸素運動をすると呼吸系や循環器系が鍛えられます。脂肪燃焼も進み代謝が盛んになり、生活習慣病の予防になります。

2 転倒予防・腰痛予防

歩くことを続けると足腰の筋肉が鍛えられます。歩くことでバランスも良くなり転倒の予防や腰痛の予防になります。

3 ストレスの低減

歩くことで全身の血行が促進され自律神経の働きが良くなります。脳にも作用しストレス低減の効果もあります。

歩く前には必ず準備体操

ウォーキングだからと言って準備体操をせずに歩き始めるのは良くありません。歩く前にアキレス腱、ふくらはぎ、太ももをゆっくりと伸ばし、全身のストレッチを行いましょう。

心がけてほしいこと

自分に合ったコースを選びましょう。無理をしないことは長続きの秘訣です。また疲れたら無理をせずに休憩を挟みましょう。そして、体調に合わせてコースを選んでください。睡眠不足、熱っぽい、脈が速い、頭痛等々、日頃と異なる場合は中止することも考えましょう。心配なときは主治医に相談することも大切です。

水分の摂取を大切にしましょう

ウォーキングは運動です。適度な水分摂取を忘れないようにしましょう。



靴の選び方と履き方



実際に履いて自分に合った靴を選びましょう。

まず自分の足の形にあわせること。足の幅やくるぶし、土踏まずにフィットしていますか。履いた感じで圧迫や余分な遊びがないか確かめましょう。そしてつま先部分に少しゆとりがある靴を選びましょう。かかとのクッション性も高い方がいいでしょう。

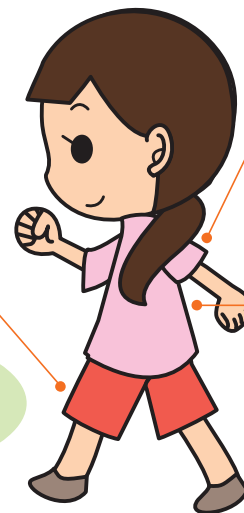
専用シューズ
でなくても
大丈夫です



正しいフォームで歩きましょう



ウォーキングにも正しいフォームがあります。正しいフォームで歩くとウォーキング効果も高まります。悪い歩き方をしていると、疲れやすくなったり怪我の原因となったりしますので注意してください。



肩の力を入れず、腕は力を抜いて自由に振りながら歩きましょう。

背筋を伸ばしてあごを軽く引いて視線を少し前方にしましょう。

歩幅も少し広めに、かかとから着地し、つま先でけり出すように歩きましょう。

普段より少し早く歩くと効果的です。

でもリラックスして歩くことが大切です。楽しく歩くことを忘れないでください。



ウォーキングの準備体操と整理運動



ウォーキングを始める前に準備体操をしましょう。けがの防止や心臓など体への急激な負担を減らすためストレッチ運動等で筋肉や関節をほぐしましょう。

ストレッチ運動

ゆっくりと伸ばしていきましょう。反動をつけないでください。伸びていることを意識することが大切です。1回20秒前後、自然な呼吸をしながら繰り返してください。

体側

手を上で組んで左右に倒します

腕

肘を頭の後ろで引っ張ります

肩

腕を横方向に引っ張ります

手首

片手ずつ上方向に、下方向に伸ばしましょう

もも(後)

片足ずつ前に伸ばして下方向に押していきます

もも(前)

片足ずつ後ろに手で持ち上げ伸ばします

ひざ

ゆっくりと屈伸運動をしましょう

ふくらはぎ

足を前後に広げて下方向に押していきます

その他

その他、足首や腰をゆっくりと回してほぐしましょう

