

ウォーキングのポイント



庄原市
SHOBARA CITY

- ウォーキングのメリット.....P1
- ウォーキングの装備.....P2
- ウォーキング前後のストレッチ.....P4
- 歩き方.....P6
- ウォーキング前後の健康チェック.....P7

ウォーキングのメリット

ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも、手軽にできます。幼児期から高齢期まで、生涯を通じてできるスポーツといえるでしょう。

健康づくりにも最適で、生活習慣病予防や骨粗しょう症予防、ストレス解消などの効果もあります。

ウォーキングは、背筋を伸ばし、あごを引いて行うため、普段の姿勢もよくなります。継続することでダイエット効果も表れ、スリムで美しいからだづくりにもつながります。



ウォーキングは有酸素運動
ダイエット効果や、
シェイプアップにもつながる

ウォーキングは、からだにたまった皮下脂肪や内臓脂肪を燃やすことができる「有酸素運動」です。有酸素運動とは、空気中の酸素を体内に取り込みながら持続してできる運動のことで、ジョギングや長距離の水泳もこれにあたります。

ウォーキングを始めて20～30分しないと脂肪が燃焼しないという説もありますが、からだを動かせば体内の糖質が消費され、その後に脂肪が消費されるので、5分、10分のわずかな運動でも、脂肪の燃焼につながります。少しの時間でもウォーキングすることを心がけましょう。

できれば毎日、それが難しいようなら週1日でもよいので続けてみましょう。

ウォーキングの装備

●ウォーキングシューズの選び方

軽くて通気性に優れた運動靴がよいでしょう。実際に履いて、足の幅や甲の高さなどが合うものを選びましょう。



ひもやマジックテープで調節できるもの。



靴底は、立った状態で土踏まずが軽く靴底に触れるくらいで、少し厚みがあり、やわらかく、滑りにくいもの。

かかと部分は、クッション性に優れたもの。



つま先は、5ミリ程度の余裕があり、適度に曲がるもの。

●ウォーキングシューズの履き方

ウォーキングシューズの下には、かならず靴下を履きましょう。素足では、足とシューズの間に隙間ができ、まめや靴ずれの原因となります。また、足とシューズをしっかりとフィットさせることを心がけましょう。

これは避けた

革靴、サンダル、げた、草履、ハイヒール、ブーツなどの歩きにくい靴は避けましょう。

まめ知識

靴屋で試し履きするときは、足のむくみがない状態で、靴下を履いたまま、左右両方の靴を履いて確認するとよいでしょう。

服装のポイント

●服装

手足の関節の動きを邪魔しない動きやすい服装で、夏は通気性のよいもの、冬はウィンドブレーカーなど防寒と保温に優れたものがよいでしょう。タオルは必ず持参してください。

●持ち物

持ち物がある場合はリュックサックなどに入れ、両手は空けておくようにしましょう。また、万が一の事故に備えて自宅の連絡先が分かるものを持っておきましょう。

水分補給用に飲料水を携帯しましょう。

これは避けたい

革やデニムなど収縮性の悪い衣類は避けましょう。



帽子

タオル

ウエストバッグなど

●帽子

適度なひさしのある帽子を着用するとよいでしょう。夏場は熱中症予防や紫外線防止対策のために有効です。また冬場は、防寒対策にもなります。

●手袋

季節によっては、手袋を着用するとよいでしょう。むくみの予防や防寒対策にもなります。

まめ知識

夜間は屋間に比べて事故の危険性が増大します。明るく反射性のある衣類などで目立つようにしてください。防犯の観点からもできれば数人で歩くことをおすすめします。



ウォーキング前後のストレッチ

●ウォーキング前のストレッチ

ウォーキングは競技スポーツのように激しい運動ではありませんが、急に行うと筋肉や関節を痛める可能性があります。ウォーミングアップとしてストレッチでからだをほぐし、筋肉をゆっくり伸ばしてからのもみましょう。息を吐きながら筋肉や関節をゆっくりと伸ばし、痛いと感じる手前で10秒静止しましょう。

背すじ、つま先

手指を組んで裏返し、両手を上げてゆっくり背伸びをし、頭を突き上げるようにします。からだの伸びに合わせながらつま先立ちをします。これをゆっくり繰り返します。

からだの側面

足を肩幅より少し開いて立ち、つま先立ちの姿勢で伸びた状態からゆっくり横に倒します。左右交互に行ってください。

アキレス腱、股関節

足を前後に大きく開いて、後ろ足のかかとを地面につけたまま、前ひざを曲げて体重を前足にのせます。からだを前に倒すことで、アキレス腱を伸ばします。少し余裕があるなら、さらに前足を出して広げて、腰を深く沈めると股関節が伸ばせます。左右交互に行ってください。

足の甲・すね

一方の足でからだを支え、もう一方の足の甲を地面に押しつけるようにして、足の甲やすねを伸ばします。左右交互に行ってください。

●ウォーキング後のストレッチ

ウォーキング中は、正しいフォームを維持するために、背中や腰の筋肉が絶えず働いている状態なので、ウォーキング後は、下半身の手入れだけでなく背中や腰の筋肉もストレッチしておきましょう。

手

ウォーキングに慣れていないと、長時間歩くことで手がはれぼったくなることがあります。軽くさすっておくとよいでしょう。

背中、腰、足

両脚長座位から一方のひざを折り、上体を伸ばした足のほうにゆっくり倒していきます。左右交互に行ってください。

からだの前・後面

足を肩幅ほど開いて立ち、腕を前方に伸ばしてゆっくりと上体を前に倒します。からだを起こして、今度はゆっくりと後へ反らします。

ひざ

両手をひざに当て、ゆっくりとひざを押して、ひざの裏側を伸ばします。次にひざを折って、ひざの頭を伸ばします。

お尻・太もも

片足で立って、もう一方の足のひざをからだの前で抱え込むように両手で引き寄せ、お尻から太もも後ろ側の筋肉を伸ばします。左右交互に行ってください。

ひざの後ろ

足を横に広く開いて、両手を両ひざにあて、その姿勢から一方のひざを曲げて腰を沈めていき、もう一方の足のひざ裏を伸ばします。左右交互に行ってください。



※その他、指や足先なども動かしておきましょう。全体的な進め方としては、からだの大きな筋肉、関節から始めて、その後指先、足先などの細かい部分を動かすようにしてください。

ウォーキング前のウォーミングアップ

ウォーキング自体が軽運動であり、他のスポーツのウォーミングアップとして行われる場合もあります。ウォーキングのウォーミングアップとしては、最初の5分程度を少しゆっくりとスピードを落として歩くくらいで充分です。からだをほぐすという意味では、ストレッチを十分にしておくことがウォーミングアップにつながります。

背中・腰

足を伸ばして座ります。両腕を前に伸ばして上体をゆっくり前に倒していきます。余裕があれば、足の先を軽くつかんで10秒から20秒程度静止して、柔軟性をつけてみましょう。

足

あお向けに寝て一方の足を引き寄せて、両手でひざあるいは、すねをかかえて胸部までひきつけます。左右交互に行ってください。

ウォーキング後のクーリングダウン

ウォーキングなどの軽運動でのクーリングダウンの場合、ストレッチを長時間行う必要はありません。ウォーキングを終える直前のクーリングダウンとしては、終える5分くらい前からスピードを落とせばよいでしょう。

歩き方

●効果的なウォーキングのための 正しい歩き方

ウォーキングに慣れるまでは、ゆっくりでもよいので正しい姿勢を保つことに重点をおいて歩きましょう。

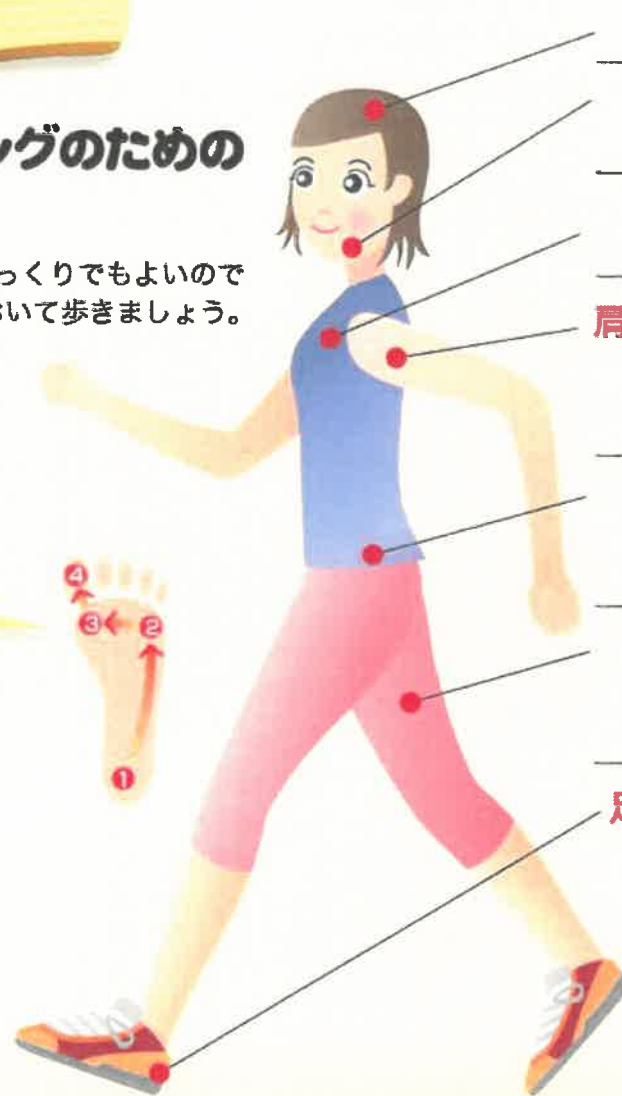
正しい足の運び方 (足裏の重心移動)

からだのさまざまな部位に余計な負担をかけないために、1～4の順に正しい重心移動を心がけましょう。

- ①かかとで着地
(※やや足の外側から移動する感じで)
- ②小指の付け根
- ③親指の付け根
- ④親指で踏み込む

水分補給のポイント

のどが渇いたら必ず水分補給をしましょう。15～25分に1回が目安です。糖分が少ないスポーツドリンクやミネラルウォーターなどがおすすめです。朝起きてすぐにウォーキングをする場合は、水分を補給してから出かけましょう。



頭 揺れ動かないようにする。

顔 あごを軽く引き、20～30m程度前方を見る。

体 背すじを伸ばし、胸を張る。決してうつむかないようにする。

肩、腕 肩の力、腕の力を抜いて、足の動きに合わせてリズムカルに腕を振る。
※足が疲れてきたときは、腕の振りを少し強めにして足の動きをリードする。

腰 背すじを伸ばし、上から引っ張られているような感じで高めを意識する。左右に揺れないようにする。

足 進行方向に対して、足先をまっすぐ自然に振り出すことを意識する。歩幅はやや大きく。

足裏 ひざを伸ばしてかかとから着地する。親指で踏み込んで次の一步を踏み出す。

ウォーキング前後の健康チェック

ウォーキングの前後に、自分の体調がよいかどうかをチェックするようにしましょう。運動中の酸素摂取量は脈拍数にほぼ比例するため、ウォーキングを安全に行うためには脈拍数をチェックすることをおすすめします。

●脈拍数の計り方

ウォーキングの前に、手首内側の親指側に人差し指、中指、薬指の3本を揃えて軽く当て、10秒間計ります。その数値を6倍すると手際よくチェックできます。ウォーキングの終了後にも計り、どれだけ脈拍数が変化するかを把握するようにしてください。

■目標脈拍数の求め方

《運動強度を最大脈拍数の60%に目標設定した場合》

最大脈拍数=220-年齢

目標脈拍数=最大脈拍数×0.6

例)60歳の場合 $220-60=160$
60%の運動強度: $160 \times 0.6=96$
目標脈拍数:96拍

■バイタルサイン

健康状態を知る上で、脈拍、体温、呼吸数、血圧などが簡単なチェック項目として挙げられます。一般的に、この4つを総称してバイタルサイン(生体兆候)といいます。バイタルサインの数値には個人差があるので、日ごろからチェックする習慣をつけ、自分の数値を把握しておくことが、自身の健康状態を知る上での目安になります。



運動強度とは

運動中または運動直後の脈拍数の、最大脈拍数に対する割合をいいます。一般的には最大脈拍数の60%くらいの運動強度が健康づくりに適しているといわれています。

最大脈拍数とは

心臓がドキドキして、もうこれ以上強い運動はできないという限界のときの脈拍数をいいます。

4つのバイタルサインの目安 ※個人差があります



脈 拍
60~80回/分



体 温
36.0~37.0℃



呼吸数
16~20回/分



血 圧
130/85mmHg未満