

HowtoWalk

ウォーキングの効果

ウォーキングは、手軽にチャレンジできる有酸素性運動です。「しっかりと歩く」ことによって運動不足が解消されるだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消などの効果も見込まれます。

1 生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

3 肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

2 心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

4 ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

! 慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

HowtoWalk

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを続けましょう。



HowtoWalk

ウォーキングのウェア・アイテム・シューズ

ウォーキングの季節や時間帯に応じて、ウェア（服装）やアイテムを選択しましょう。シューズ（靴）は足にフィットしているものを履くことで、足への負担が少なくなります。

ウェアとアイテム



ウェア：シャツやパンツは吸湿性・速乾性に優れたもの／帽子で直射日光を避ける
季節のアイテム（夏）：サングラスで紫外線から目を保護する
季節のアイテム（冬）：手袋・マフラー・厚手のソックスで防寒対策／ブルゾンは保温性が高いもの

シューズの選び方

材質：軽くて通気性が良いもの
つま先：指先が動かせる程度の余裕があるもの
土踏まず：中敷で支える形のもの
足の甲：締め付けずひもで調整できるもの
靴底：動きに合わせてしなやかに曲がるもの／厚みがありクッション性が良いもの
かかと：しっかりとかかとを包み込むもの



シューズの履き方

- 1 中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくる
- 2 かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと納めたら、足首のひもを締める
- 3 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた態勢で、靴ひもでしっかり固定する



HowtoWalk

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。

水分補給

タイミング：のどの渇きを感じる前／10分～15分おき（ウォーキングの前後を含む）

飲み物の種類（望ましい）：水、スポーツドリンク

飲み物の種類（不向き）：利尿作用があるカフェインを含む飲料（コーヒー、紅茶など）

