



ウォーキングについて



ウォーキングは気軽に始めることができる有酸素運動の代表です。晴れている日に外を歩くと、とても気持ちが良いですね。ウォーキングは、健康維持や健康増進の他にも、ストレス解消やこころのリラックス効果もあるといわれています。

しかし、ウォーキングは一種のスポーツでもあります。野球や、テニス等と同じように、正しい取り組み方をしていないと、ケガをする可能性があります。正しい知識を取り入れて、安全に、そして楽しくウォーキングに取り組めるようにしましょう！

ウォーキングの効果

心肺機能の向上

脚筋力の向上

体脂肪減少

高血糖の改善

高血圧の改善

ストレスの解消



※効果には個人差があります。効果を期待しすぎず、まずは習慣化を心がけることが大切です。



ウォーキングを行う際の注意点とは??



ウォーキングを行う前、ウォーキングの最中、ウォーキングを行った後ではそれぞれ注意点や把握しておくべきことがいくつかあります。注意点を読んでから、ウォーキングに取り組みましょう。

1. 運動前にメディカルチェックを行いましょう！

今日の体調はどうですか？毎日運動をしなければならない、という義務感にとらわれ過ぎず、ご自身の身体の調子に合ったペースで行うことが大切です。



- 発熱、頭痛はありませんか？
- 血圧は通常と比べて高くありませんか？
- 睡眠不足ではありませんか？
- 身体は疲れていませんか？
- 膝や腰はいたみませんか？
- 息切れや動悸はありませんか？

無理は禁物です！
身体の異常を感じたら、
運動を控える、軽い運動に切り替える等の
対応をしましょう。

※ウォーキング中に動悸、めまいを感じた場合はすぐに運動を中止し、医師等に相談しましょう。



2. 適切なシューズの選び方・履き方

①適切なシューズ選びのポイント

- かかとのソールが少し厚めで、クッション性のあるもの
- 通気性の良い生地、柔らかい生地のもの
- ひもやファスナーで締め付けを調整できるもの
- かかとのヒールガードがしっかりしているもの



②適切なシューズの履き方

- かかとを「トントン」と床につけ、シューズのかかと部分に合わせる。
- 必ずひもは毎回ほどき、しっかりむすぶ。
つま先の方はややゆったりと(シューズの中で指を動かせる程度)、足首に近い方はしっかり結ぶ。



3. こまめに水分補給を！

ウォーキング中は水分補給のタイミングを決めて、喉が渇く前に水分補給をするように心がけましょう。

- ウォーキングスタート前：20～40分前に300ml～400ml（目安量）
- ウォーキング中：20～30分ごとに200ml（目安量）



短時間の軽いウォーキング、冬場のウォーキングであれば、水やお茶で十分です！

（夏季の長時間のウォーキングや、高温・多湿の時期で発汗量がかかなり多い場合はスポーツドリンク）

4. 準備運動と整理運動は必須です！

怠りがちなウォーキング前の準備運動と、ウォーキング後の整理運動ですが、行うことで良かった…と思えるメリットがたくさんあります。けがをする前に取り組みましょう。

○準備運動の目的とは？

- 運動中の傷害や事故の予防
準備運動によって、ケガの発症リスクを約半分にできるといわれています。
- こころの準備
- ご自身の体調の把握
- 筋温（体温）の上昇
- 運動中のエネルギー燃焼効率を高める
- 柔軟性の増加



スポーツによって、使う筋肉が異なるため、スポーツに合った準備運動を行うことが大切です。ウォーキングは主に、ふくらはぎや、太もも等の下半身の筋肉を使うスポーツです。もちろん、腕を振ることを意識して歩くと、背中や肩の筋肉も使います。使う筋肉を運動前に温めておき、身体に「これから運動しますよ！」というサインを送りましょう！

○整理運動の目的とは？

- 疲労回復を早める。
整理運動は疲労物質の除去速度を高めてくれます（行わないときと比べて約2倍！）。
- 慢性障害や筋痛の予防
- 急激な血圧低下によるめまいの予防



整理運動には、徐々に身体を落ち着かせて、疲労を回復させる効果があります。呼吸が落ち着いてきたら、身体が冷えないうちに筋肉や関節を伸ばしましょう。準備運動と同じく、下半身や背中まわりの筋肉を中心に整理運動を行います。

○準備運動と整理運動をするときの注意点

- ① 息を止めず、自然な呼吸を心がける
- ② リラックスした状態で行う
- ③ 反動をつけずに、ゆっくり筋肉を伸ばす
- ④ 痛みを感じない範囲で行う
- ⑤ 伸ばしている筋肉に意識を集中する
- ⑥ 人と比べない

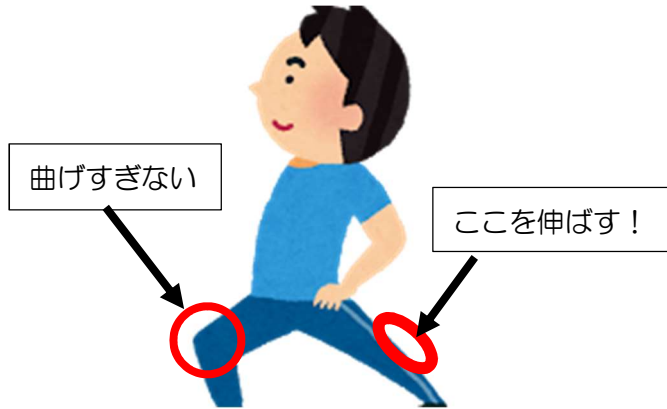


5.準備運動、整理運動の例

ゆっくり反動をつけずに、10～20秒間を目安に行いましょう。

①ふくらはぎのストレッチング

- ・後ろ足の膝は伸ばす。
- ・足先を正面に向ける。
- ・かかとをつける。
- ・前の膝は直角より鋭角にしない。



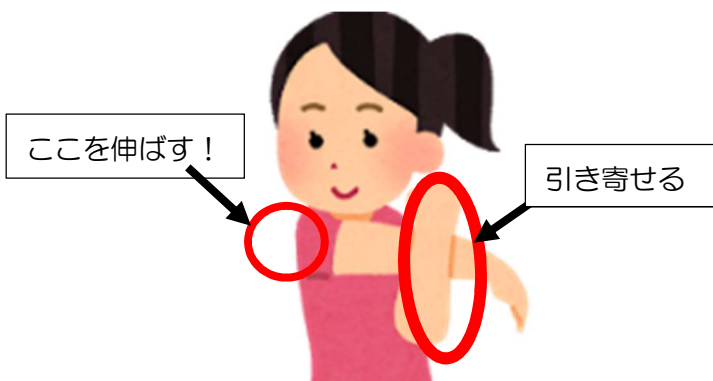
②ふともも（裏）のストレッチング

- ・重心を曲げる脚に傾ける。
- ・太もも、膝、足首の3点を伸ばす意識で。
- ・主に太ももの裏を伸ばす。



④肩・背中ストレッチング

- ・片方の腕を肩の高さまであげる。
- ・反対の手で胸前に引き寄せる。
- ・肩の後ろを伸ばす。



⑤太もも（表）のストレッチング

- ・膝と床が垂直になるように、片方の足を反対側の手で持つ。
- ・かかとをお尻に近づける。
- ・前太ももの筋肉を伸ばす。



その他にも……

⑤付け根のストレッチング

- ・つま先は外側に向けて脚を大きく開いてたつ。
- ・背筋を伸ばす。
- ・両手は膝に置き、腰を落とす。

⑥胸のストレッチング

- ・両手を背中で組む
- ・後方に引き上げる。
- ⚠️ 腰をそらさないように!

⑦腰のストレッチング

- ・両手を目の前で交差する。
- ・肩をゆっくりと回旋する。

6. ウォーキングのフォーム（歩き方）

ウォーキングを行うときは、次の基本姿勢を参考にしてみてください。

○まずは正しい姿勢で立ちましょう。

正しいフォームは、正しい姿勢から！まずは良い姿勢をとってみましょう！



○正しい姿勢が取れたら、歩いてみましょう！

- | | |
|---------------|-----------------|
| ①かかとから着地 | →②足裏全体へと体重を移動する |
| →③つま先で地面を蹴りだす | →④腕は肘を少し曲げる |
| →⑤大きめにテンポよく振る | |



このような姿勢でのびのびと歩けるようになると、徐々に快調な歩行スピードが保たれるようになります。大切なのはフォームにこだわり過ぎずに、自分に合った歩き方を探し出すことです！無理なく、行いましょう。

7. 運動強度の調整方法

ウォーキングは個々のレベルに合わせて、運動強度を調整することができます。より、運動の効果を高めたい方に、お勧めする調整方法をご紹介します。

- ①腕を速めに振る。
- ②歩幅を広くする。
- ③軽い重り（100g程度）を持って歩く
- ④坂道を歩く



※緩い上り坂は、平地より2～3倍程度、きつい上り坂は、平地より4～6倍程度エネルギー消費量が増えます。

重要! ご自身にあった運動強度を

歩く速さが速いほど、歩く時間が長いほど、脂肪燃焼や体力増強、達成感等、得られる効果は大きくなりますが、けがの可能性も高まります。反対に、歩く速さが遅いほど、歩く時間が短いほど、安全性は増しますが、効果はその分小さくなります。どちらが良いかというのは、一概には言えません。ご自身の目的に合った運動強度を選択し、無理のない運動を行いましょう！