

ウォーキングをはじめる前に

Act 1

ウォーキングとは

ウォーキングは、「歩く」という日常生活の中で手軽にできる有酸素運動です。しかし、「ただ漫然と歩く」のではなく、「運動していることを意識しながら歩く」ことが大切です。

Act 2

ウォーキングの効果

- ▶生活習慣病の予防
血糖値や血圧を下げる効果があります。また「がん」「心筋梗塞」「脳卒中」などの発症リスクを下げると言われています。
- ▶心肺機能の向上
全身持久力(粘り強さ)や筋力(力強さ)といった体力の維持・向上につながります。
- ▶肥満の防止
エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減ります。
- ▶ストレス解消
気分転換やストレス解消につながります。

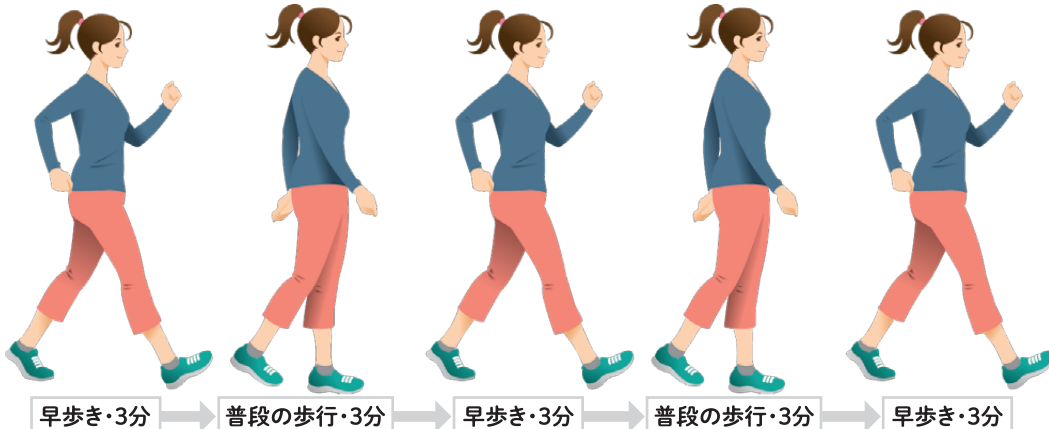
Act 3

インターバル速歩のすすめ

インターバル速歩は、通常のウォーキングよりも運動効果が高いウォーキング方法です。「早歩きで筋肉に負荷をかける」「普段の歩行ペースで身体を休める」という運動を3分間ずつ交互に繰り返すことで、無理なく筋力や持久力をアップさせることが可能です。インターバル速歩では、早歩きを1日に合計15分以上行うことが基本です。しかし、体力的にきつい場合は、早歩きの時間を1分、2分としてもかまいません。※「インターバル速歩」はNPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

この繰り返して早歩き15分ぶん
行うのが基本です

☑ インターバル速歩の流れ



Act 4

+10(プラス・テン)で 日常生活の歩数アップ

「歩く」ことによる健康的な身体づくりの目安は、1日8,000歩とされています。時間にすると1日の合計で60分(高齢者は40分)動くことが推奨されています。少しでも歩数(運動量)を増やすため、まずは時間にして毎日10分、1,000歩多く歩くことを習慣づけましょう。

☑ 家庭の+10

- ☑ 歩いて遠くのスーパーへ買い物に行く
- ☑ 掃除や窓ふきなどをキビキビ・こまめに行う

歩く機会が少ない人は、歩行ペースを速めたり、10分多く身体を動かしましょう。

- ☑ 歩幅を広くして、速く歩く
- ☑ ラジオ体操をする
- ☑ テレビを見ながらストレッチをする

日常生活でできる +10

☑ 外出先の+10

- ☑ 自転車通勤する



- ☑ 1駅手前で下車し目的地まで歩く



- ☑ エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う



column

体脂肪を1kg減らすには?

1kgの体脂肪を減らすのに必要な運動量は次のとおりです。

体脂肪1kgは 脂肪800g+水分200g
脂肪1gあたりのエネルギー量は 9kcal/g
つまり脂肪800gは 800(g)×9(kcal/g)=7,200kcal

摂取したエネルギー量よりも余分に7,200kcalを消費すると、体脂肪が1kg減ります。食事を減らして1kg減量の方が簡単だと思えますが、食事のみの減量は、脂肪だけでなく筋肉や骨も減らしてしまい、リバウンドしやすい体になってしまいます。効果的に体重を減らすには、「運動」と「食事」を組み合わせることが重要です。

Act 5

ウォーキングシューズの選び方

フィットしている靴を履くと、足への負担が少なくなります。普段から歩きやすい靴で過ごしたり、オフィスにスニーカーを置いておくと、ちょっとした空き時間にウォーキングが楽しめます。

やわらかく紐で調整できる
軽く通気性がよい



靴底のクッション性が高い

指が開くほどの余裕がある

つま先から1/3のところではなやかに曲がる
かかとを包み込むように支える

Act 6

ウォーキングの服装&アイテム

服装や持ち物は、季節や時間帯に応じたものを選びましょう。

● 帽子
直射日光を避ける



● サングラス
紫外線から目を守る



● シャツ・肌着

速乾性・吸湿性に優れているもの
体温調節しやすいように薄手の重ね着を検討



● 上着

軽量で撥水性のある
ウインドブレーカーなど



● パンツ・ボトム

動きやすいジャージ
やスパッツなど



● 靴下

汗を吸いやすいもの
足指が自由になる五本指ソックスもオススメ



その他のアイテム

飲み物(水分補給)
すぐに飲めるように腰につける、首から下げる

歩数計
ウォーキングの実績がその場で確認できる

ウエストポーチ・リュック
小物はひとまとめにして、両手を空けておく

反射材つきのアイテム(キーホルダー等)
夕方や暗がり歩く際に身につける

Act 7

ウォームアップとクールダウン

身体活動や運動によるケガや痛みは、身体の中で頻繁・活発に使われる部位に起こりやすいと言われています。ウォーキングの開始前にはウォームアップ、終了後にはクールダウンを行いましょう。

ウォームアップ・クールダウンのポイント

- 10分程度を目安に、軽い運動を行う
- 各動作では、呼吸を止めずに15〜20秒程度行う

※睡眠不足や体調が悪いときには無理をしないことが大切です

ウォームアップの効果

- 柔軟性が高まり、ケガの予防につながる
- 運動開始による心臓や肺への負担を軽減する

クールダウンの効果

- 血液の循環を促すことで、疲労回復につながる
- 急激な運動停止による心臓への負担を軽減する

身体の動きをスムーズにする



手首・足首まわし

普段曲げない向きに動かすことを意識する



肩まわし

肩甲骨を意識して前後に回す



スクワット

両足を肩幅よりやや広くし、ゆっくりと膝を曲げて伸ばす

筋肉に負荷や緊張を与えない



肩伸ばし

背中をまっすぐにし、ゆっくり伸ばす



大腿部伸ばし

痛みの出ない位置まで足首を持ち上げる



上体反らし

気持ちいいと感じる程度まで後ろに反る

Act 8

理想的なウォーキングフォーム

ウォーキングの姿勢が悪いと運動の効果が上がりません。また、腰やひざ、足首を痛める原因にもなります。癖のない正しいフォームを身につけましょう。

あごを引き、目線は進行方向に

ひじを軽く曲げ、大きく振る

背筋を伸ばして胸を張る

お腹を引き締める

親指の付け根で地面をける

かかから着地する

やや大きめの歩幅で歩く



Act 9

ウォーキングでの水分補給

運動すると体温が上昇していきますが、体温調節を図るために汗をかきます。汗となる体内の水分が不足すると熱中症等を起こす危険があるため、こまめに水分を補給しましょう。



水分補給のタイミング

ウォーキングの前後を含め、のどの渇きを感じる前(15~20分おき)に水分をとる

飲み物の種類

水、麦茶などが望ましい
利尿作用のあるカフェインを含むコーヒー・紅茶等は水分補給に不向き

ウォーキングをはじめよう



コースページの見方

各コースでは、距離や時間といったウォーキングに関連する情報と、特徴や見どころ等のお楽しみ情報を紹介しています。

基本情報

総距離、時間、歩数、エネルギー消費量の目安です。時間(時速4km)、歩数(歩幅70cm)、エネルギー消費量(10分で30kcal消費・体重60kg)で算出しています。

コースの特徴

コース全体の雰囲気や特徴を示しています。

Course Spot

人気や話題性がある場所や休憩等に適した場所です。

区間情報

スタート→各スポット→ゴールの区間距離と時間を示しています。

Course Point

ルートがわかりにくい場所を写真付きで説明しています。

Quiz Spot

この場所にちなんだクイズを出題しています。問題はP34に掲載しています。

Photo spot

写真映え・SNS映えするスポットです。

凡例	公園	トイレ	区役所・区民センター	学校	神社
	桜の見所	だれでもトイレ	警察署・交番・駐在所	図書館	寺院
	健康器具	AEDのある施設	消防署・消防出張所	美術館・博物館	史跡等
			救急病院	郵便局	

column

エネルギー消費量(kcal)の計算式

※METS=身体活動時のエネルギー消費量を、安静時のエネルギー消費量の何倍にあたるかを指数化したもの

●ウォーキングの場合
 $3(\text{METS}) \times \text{運動時間}(\text{h}) \times \text{体重}(\text{kg}) = \text{エネルギー消費量}(\text{kcal})$
 ※3METS=普通歩行(分速67m)

運動量の目安のひとつに、エネルギー消費量があります。エネルギー消費量は、同じ運動時間でも体重によって変化します。

●ジョギングの場合
 $7(\text{METS}) \times \text{運動時間}(\text{h}) \times \text{体重}(\text{kg}) = \text{エネルギー消費量}(\text{kcal})$
 ※7METS=一般的なジョギングペース(分速116m)