

ウォーキング方法の紹介

歩き方を変えるだけで、運動効果UP!



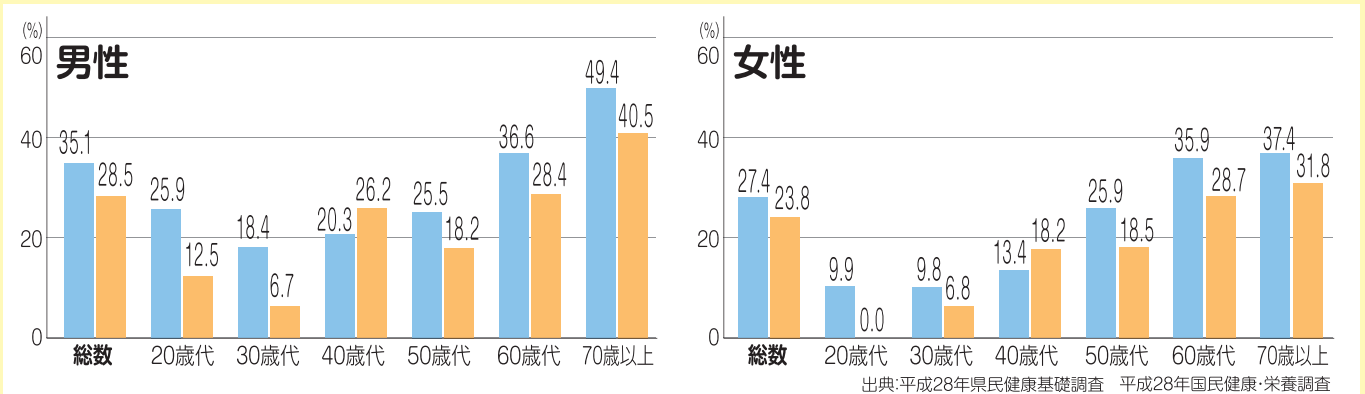
ウォーキングの健康効果

- ・動脈硬化、骨粗しょう症の予防
- ・血液検査の数値の改善
- ・心臓や肺の機能の改善
- ・体重の減少 ・ストレス解消
- ・認知機能の向上 など

静岡県民は運動習慣のある人の割合が低い!

運動習慣のある者の割合 (全国平均と比較)

■ 全国 ■ 静岡県



静岡県民の運動習慣のある人の割合は男性28.5%、女性23.8%と前回調査に比べ減少し、男性女性とも、40歳代以外は、全国平均よりも低い結果となりました。

ウォーキングは、今日からでも始めることができる運動です。歩くことによって多くの健康効果を期待することができます。しかし、ただ単に歩くことと運動を意識して歩くことでは健康効果に大きな差が出ます。

今回ご紹介する**インターバル速歩**や**青柳式・速歩き健康法 (アクティブウォーキング)**は速く歩くことを取り入れるプログラムです。正しい歩き方と準備運動を理解し、楽しくウォーキングを行きましょう。

正しい歩き方について

ポイント

速く歩く時は、歩幅を広げて歩いてしまうと関節に掛かる負荷が大きくなりますので、注意が必要です。体力に自信のない方は、歩幅は無理に広げずに歩数を増やして速歩きをしましょう。

ヒジは90度
くらいに曲げ、
真っ直ぐ前に振る

後ろにも大きめに
ヒジを振る

お腹を引っ込める

歩幅は無理に
広げない

かかとから着地する



ウォーキング前後のストレッチ体操

ウォーキング前に行うストレッチ体操は、ゆっくりペースで5~10分歩いて体が温まってから行いましょう。伸ばす時間はワンポーズ10~15秒程度に短めに行います。

ウォーキング後に行うストレッチ体操は、ゆっくりと時間を掛けて行うようにすることで疲労回復の効果が得られます。

ウォーキング前①~⑧(屋外で)

ワンポーズ 10~15秒

ウォーキング後①~⑫(室内で)

ワンポーズ 20~30秒

息を止めると血圧上昇を招きます。動作中は楽な呼吸をしながら行って下さい。



手を組んで、上に伸びをします。



手を後ろで組んで、斜め後ろに引きます。



背中を丸める

ヒザを少し曲げる

手を組んで、背中を丸めて前方に伸ばします。



片ヒザを伸ばして、お尻を引くように手をつま先に近づけます。



ヒザを伸ばす

つま先は正面に向ける

足を前後に大きめに開き、前のヒザを曲げます。



かかとを着けて深く曲げる

足の幅をせまくして、後ろのヒザを深く曲げます。



壁などに手をつき、ヒザを後ろに曲げて持ちます。



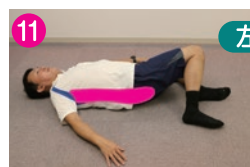
壁などに背を向けて体をひねります。



背筋を伸ばし、両足の裏を合わせます。



仰向けになり、片ヒザを手で引き付けます。



仰向けになりヒザを立て、両ヒザを片方に倒します。

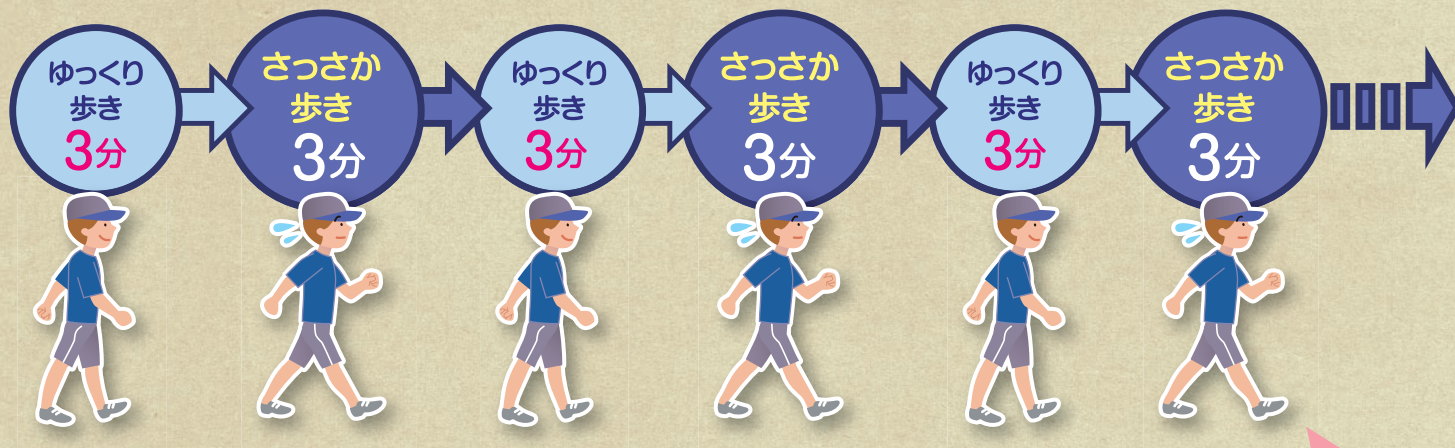


仰向けになり、手足を伸ばします

インターバル速歩

インターバル速歩とは、「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き(速歩)」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング方法です。筋肉に負荷の少ない「ゆっくり歩き」と、負荷をかける「さっさか歩き」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上させることができます。骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。

1日の速歩の合計が15分という手軽さも長く続けることができるポイントです。体力のない高齢者や、忙しくて時間がとれないという人にもぴったりのウォーキング方法です。



速歩の合計が
15分以上に達したら終了

〈実践方法〉

1. まずはゆっくり3分歩いてください。
2. ハアハアと息があがるように「さっさか歩き」を3分続けます。
3. 呼吸を整えてリフレッシュするように「ゆっくり歩き」を3分続けます。
4. また「さっさか歩き」を3分続けたあとに「ゆっくり歩き」を3分、これを交互に繰り返し、「メリハリ」をつけて歩きます。
5. 速歩の合計が15分以上に達したら、インターバル速歩は終了です。

ポイント

- ① 「さっさか歩き」の強度の目安は、「ややきつい」と「きつい」の中間の歩き方になります。
- ② 3分の「さっさか歩き」がきつい場合は1~2分に変更して行ってもかまいません。ご自身の体力に合わせて調節してください。
- ③ 速歩の合計が15分以上になることを目安にしてください。また、高齢者の方など、15分以上続けて速歩を行うのが難しい場合は、下記のような方法で行ってみましょう。

小分け運動の例

朝 昼 夕 3回、小分けに行っても、同様の効果が得られます。

ゆっくり1分→さっさか2分→ゆっくり1分→さっさか2分→ゆっくり1分→さっさか1分→ゆっくり1分

一日で「さっさか歩き」の合計時間15分(朝5分+昼5分+夕5分)

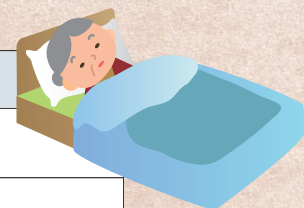
青柳式・速歩き健康法 (アクティブウォーキング)

青柳式・速歩き健康法(アクティブウォーキング)とは、東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利博士が、長年の研究により導き出した健康効果が期待できる運動方法です。

1日の生活の中で中強度運動を適度に取り入れることで多くの疾病予防が期待できます。

継続すると期待できる病気の予防効果

歩数	中強度運動	予防が期待できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満



生活習慣病予防に効果的!

取り組みやすい

1日8000歩、そのうち、速歩きなどの中強度運動を20分

なぜ速歩き?

- ほとんどの人にとって実践しやすいという理由から、中強度運動として速歩きを推奨しています。
- 1分間で120歩(1秒間で2歩くらいのリズム)、うっすら汗をかく程度の速歩きが、中強度運動の目安です。

速歩き以外の中強度運動の例 (個人差があります)

- 階段の上り下り
- ラジオ体操
- ノルディックウォーキング
- 農作業
- 掃除
- など



細切れでもいいので、中強度運動を1日トータルで20分程度行いましょう。

〈ポイント〉

1 いつもより速く、大まかで歩きましょう

目安は「なんとか会話しながら歩ける程度の速歩き」。
速歩きで歌がうたえそうな方はジョギングで。
いつもより歩幅を10cm、広げてみましょう。

2 歩く時間は朝よりも夕方に歩きましょう

起床後すぐは、心筋梗塞等を引き起こすリスクが高まるので
おすすめできません。一番良い時間は、体温がピークを迎える夕方。
夕方歩くのが難しいという方は、少なくとも、起床後1時間以内と
就寝前1時間以内は避けましょう。

3 さぼっても休日だけでもOK!平均で目標達成を

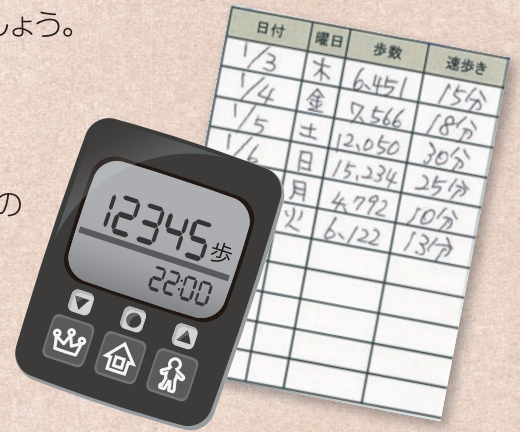
運動効果が得られるまで、約2カ月間かかると言われているため、基本的にはコツコツやって
いくことがおすすめですが、天気が悪かったり、体調が優れない時には無理に行う必要は
ありません。1週間で平均して目標を達成できるようコントロールしましょう。

4 歩数と速歩きの時間を記録しよう

記録することでモチベーションアップに繋がります!歩数計を持てば、
知らないうちに歩数が増えると言われていました。また活動量計は中強度の
活動時間の計測もできるので、きっちりやりたい方にはおすすめです。

5 やりすぎに注意

たくさん歩けば歩くほど健康に良いというわけではありません。
疲労回復のための休養をしっかりと、適度な運動を心がけましょう。



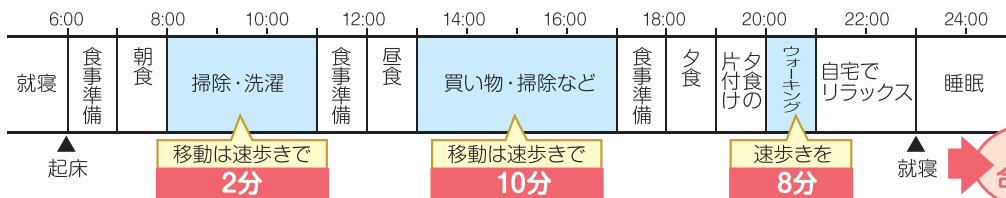
体に違和感を覚えた時は、
目標を1段階下げる勇気を持つことも大切!



今まで運動していなかった人は、
まずは4000歩5分、次に6000歩10分と
徐々に増やして8000歩20分を
目指しましょう!

日常生活での実践例

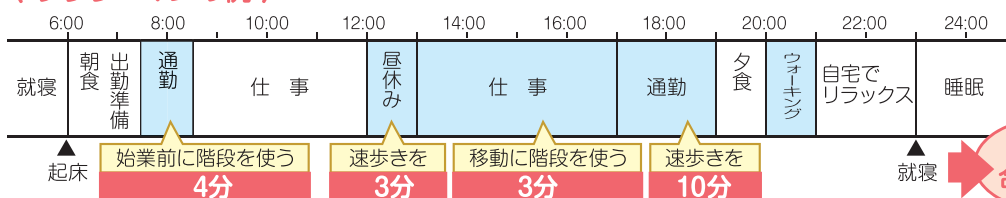
〈主婦の例〉



家事をしながら歩いたり、
犬の散歩、買い物は
できるだけ歩くなどして
1日8,000歩を目指しましょう。

速歩き
合計20分

〈サラリーマンの例〉



特にデスクワークが多い方は
意識して歩きの時間を作らないと、
1日8,000歩に達しません。
昼休みや夕食後などに
ウォーキングに取り組みましょう。

速歩き
合計20分

歩きの時間と歩数の目安

普通の歩き ▶ 10分で1,000歩

速歩き ▶ 10分で1,200歩

ウォーキングシューズの選び方・履き方

歩くときの靴は、自分の足に合った物を選ぶことが大切です。デザインで靴を選んだり、試し履きをしないで購入すると失敗することがあります。靴を買うときは、必ず実際に履いてみて自分に合った物を購入することが大切です。また、自分に合っているかの判断に迷うときには、知識のある専門店に相談することをおすすめします。

選び方

- ① 両足履いて歩いてみる
- ② かかとにフィット感があるか
- ③ 靴の中で足指がグーパーできるか
- ④ 横幅が窮屈でないか
- ⑤ 甲の部分が圧迫されていないか
- ⑥ 土踏まずの位置が合っているか

監修:シューズハウス オオイシ

履き方

何日も靴ひもを締めたまま、脱ぎ履きしていると、せっかくのウォーキング効果が下がってしまいます。毎日、最初に履く時は靴ひもを緩め、締め直してから歩きはじめましょう。



①靴ひもはシューズを履く時にはゆるめるようにし、シューズの中で足指が動かせる程度のゆとりをつくりましょう。



②シューズを履いたら、かかとで軽く地面をたたくようにしてかかとをシューズのヒールカウンター部分にしっかりと収めます。



③そのままゆっくりと体重をつま先へと移動します。ウォーキングのキックの体勢で、足の甲から足首までを靴ひもでしっかり固定します。

引用:ミズノホームページ <http://www.mizuno.jp/walking/wear/choice/#shoes02>

◆各施設の料金表

※平成26年4月1日改定

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A (30人)	1,100円	1,400円
	B (42人)	1,300円	1,800円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,100円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円
ホール(300人)	6,100円	8,100円	7,100円



研修室(第1/第2/第3)



栄養実習室



体育館



ホール



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから!

予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保善グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

