

# ひがよどウォーキング

誰でも無理なく効果的

マイペースでOK!

「ちょっと運動は苦手…」 「最近太ってきたかな…」 という人に、ウォーキングがおすすめ！  
手軽で誰でも安全に始められる運動「ウォーキング」で健康いきいき生活を送りましょう。



## ウォーキング前の 体調チェック

- 睡眠不足
- 熱(37度以上)
- 動機・めまい
- 吐き気
- 下痢

水分補給をしっかりと  
のどが渇いてから飲むのではなく、  
乾く前に水分補給を。



当てはまるものがある場合、  
無理をせずに  
身体を休めましょう

## どのくらい歩けばいいの？

継続すること  
が大事！

1日に15-20分間、週3回程度を目標にし、  
慣れるにしたがって徐々に時間・頻度をアップ！

運動のエネルギー源は、まず糖質が使われ、  
運動開始から約15分以上経つと脂肪が燃焼されはじめます。



## ウォーキング前後のストレッチ

ポイント 「息は止めず」「反動をつけず」「気持ちの良いところで10-15秒止める」



全身を伸ばす

手首・足首回し

肩・脇を伸ばす

ひざの屈伸

太ももの後ろを  
伸ばす

深呼吸



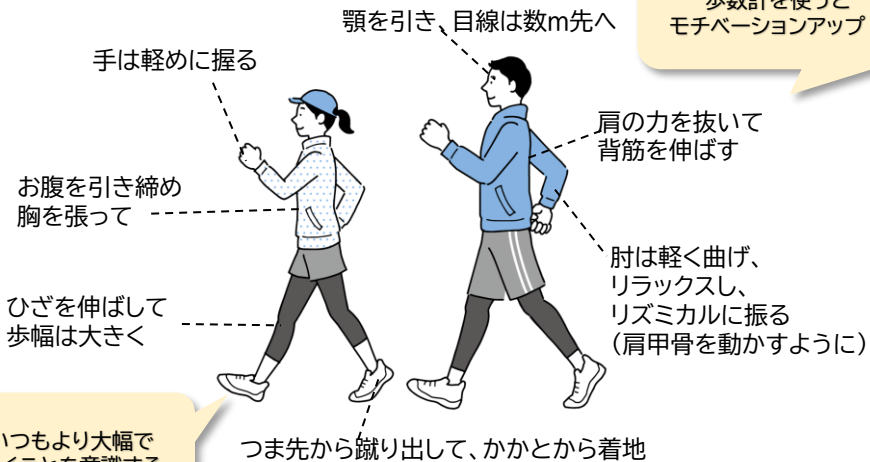
## くつの選び方ポイント

- 1 軽くて通気性がよい
- 2 ひも結び
- 3 つま先部分に1cmほどの  
余裕があり、窮屈でないもの
- 4 靴底に適度な厚さと  
クッション性がある



## 運動効果を高める歩き方

記録をつけたり、  
歩数計を使うと  
モチベーションアップ！



## 上り坂を歩くポイント

- ・通常よりも歩幅を狭める
- ・腕のふりをリズムよくし、歩数を増やす
- ・視線は遠くを見る
- ・腰を持ち上げるイメージで踏み出した足に体重を移動

## 下り坂を歩くポイント

- ・通常よりも歩幅を狭める
- ・スピードを上げすぎないように注意する
- ・踏み出す足への負担軽減のため、重心を後ろに
- ・膝や足首をやわらかく使う意識をもつ
- ・背筋を伸ばし、体を垂直に保つよう意識する



\*\*\*\*\*

## 気になる質問にお答え

\*\*\*\*\*

### 歩く時間帯は？

いつ歩いてもOK！  
自分の生活スタイルに  
合わせて、取り入れてみましょう。  
時間帯によって効果が違ってきますので、  
いろいろな場面で少しでも歩く時間を  
つくる工夫をしてみましょう。



朝

明け方は血液が固まりやすいので、  
朝は歩く前に必ず十分な水分補給を。

昼

交感神経の働きが活発で、  
調整能力も高い。  
一番運動に適した時間帯です。

夕

夕食前後の運動はリラックス効果あり。  
寝つきが悪くなる恐れもあるので、  
寝る2-3時間前には終了しましょう。

夏

### 夏のウォーキング

- ・吸収性・放湿性のよい素材のゆったりした服装
- ・通気性の良い帽子を着用し、直射日光から頭を守る。
- ・気温の高い昼間のウォーキングは避ける。
- ・水分補給をこまめにしましょう。

冬

### 冬のウォーキング

- ・寒さにより筋肉が縮み、血流が悪くなるので  
事前のストレッチを念入りにしましょう。
- ・急に気温の低い外に出ると、**血圧が急激に上昇！**
- ・毛糸の帽子や手袋で体温低下を防ぐ。
- ・ウェアは薄手のものを重ね着し、体温調節を。