

## ウォーキングの健康効果

### ①心身の老化防止

歩くことで全身の血液循環がよくなり、心肺機能が高まります。新陳代謝が活発になり、免疫力がアップ。体や脳にたくさんの酸素を取り入れることで脳が活性化し、物忘れ防止の効果も。

### ②生活習慣病の予防・改善

ウォーキングは血中のブドウ糖を消費し、血糖値を下げ糖尿病の予防や改善になることや、中性脂肪の減少による脂質異常症の予防など、生活習慣病予防・改善が期待できます。

### ③エネルギー消費力アップ

ウォーキングはカロリーを消費し、内臓脂肪を減らす働きがあるためダイエットになるほか、肥満防止に効果的。

### ④ストレス解消

ストレスはさまざまな病気を引き起こす元になりますが、歩くことで気分転換になりストレス解消効果が期待できます。



### ⑤筋力アップ

歩くことは、全身の大きな筋肉を持続的に動かすため、足腰の筋肉が強化。「ロコモティブシンドローム(\*)防止」にも最適です。

(\*)「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。

### ⑥骨密度アップで骨の老化防止

歩くことで骨に刺激を与え、カルシウムが吸収されやすくなり骨密度もアップ。骨が強くなり骨粗しょう症の予防にもなります。

### さらに、ノルディックウォーキングでは…

腕や上半身の筋肉も使うため、普通に歩くのと比較して20%程度エネルギー消費量が上昇！ポールを持つことで、足腰のストレスが和らぎます。

## 健康ウォーキング3つのポイント

### 1 1回10分以上

10分からでも効果はバッチリ！空いた時間を上手に利用しましょう

### 2 1日20分以上

朝・昼・晩それぞれに分けてもOK！

### 3 ニコニコペース

怖い顔をして黙々歩くより、おしゃべりしながら景色を楽しんで心も体もリフレッシュ！



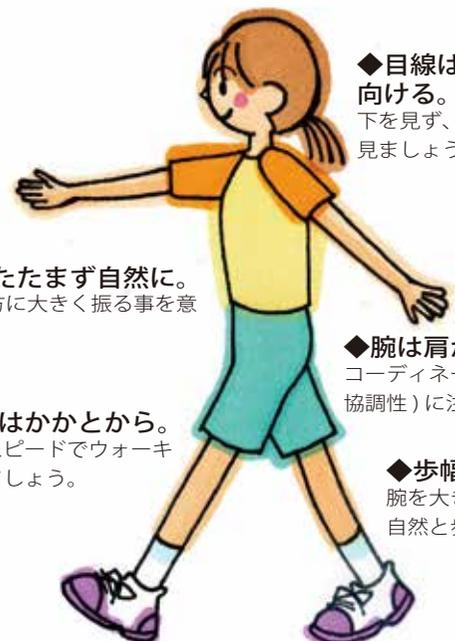
<参考>

### 心拍数と運動量のめやす

	目標心拍数 (拍/分)	運動量 (1週間の合計)
20歳代	130	180分
30歳代	125	170分
40歳代	120	160分
50歳代	115	150分
60歳代	110	140分

## ウォーキングのスタイル

### 【自然なウォーキングスタイル】



◆目線は前方に向ける。  
下を見ず、遠くを見ましょう。

◆腕は肩から大きく振る  
コーディネーション(腕・脚の協調性)に注意。

◆歩幅は広くなる  
腕を大きく振ることで、自然と歩幅も広がります。

◆肘はたたまず自然に。  
前方・後方に大きく振る事を意識して。

◆着地はかかとから。  
自分のスピードでウォーキングしましょう。

■リラックスした状態でしっかり前を見て、腕を前後に大きくスイングしましょう。着地の際にはかかとから接地しポールが転がるようにスムーズに体重をつま先へ移動しましょう。

### 【ノルディックウォーキングスタイル】



◆腕の動作は自然に。  
腕と足のリズムを調整する。

◆目線は前方に向ける。  
下を見ず、遠くを見ましょう。

◆姿勢は自然なウォーキングスタイルと同じ。  
重心を安定させ、前後・左右・上下のバランスを確認する。

◆グリップは軽くにぎる程度。  
軽く指先でポールを持ち、リラックスしてコントロールする。

◆ポールは体の脇に突く。  
ポールの先端は後方に向く。(前後に開いたほぼ中間)

■自然なウォーキングのままポールが使えれば最適なノルディックウォーキングのスタイルです。腕の力を抜いて、前後にバランスよく大きくスイングしたままポールを突いて斜め後方に押しします。

## 上手に選ぼう! ウォーキングシューズ

◆ひもで締めることができる

◆軽くて通気性が良い素材

◆つま先に十分余裕があり、窮屈でない

◆かかと周りが丈夫で、靴底全体が硬めなもの



### ウォーキングシューズの上手なはき方

- ①必ず靴下を履きましょう。
- ②靴ひも全体を十分に緩めて脚を入れます。
- ③かかとを地面に軽くトントンと叩き、かかと側にしっかり押しつけます。
- ④そのままゆっくり足の裏全体を地面へ戻します。
- ⑤ひもは、つま先から甲の前半までは締めすぎず、甲の後半から足首にかけてはしっかり締めてください。