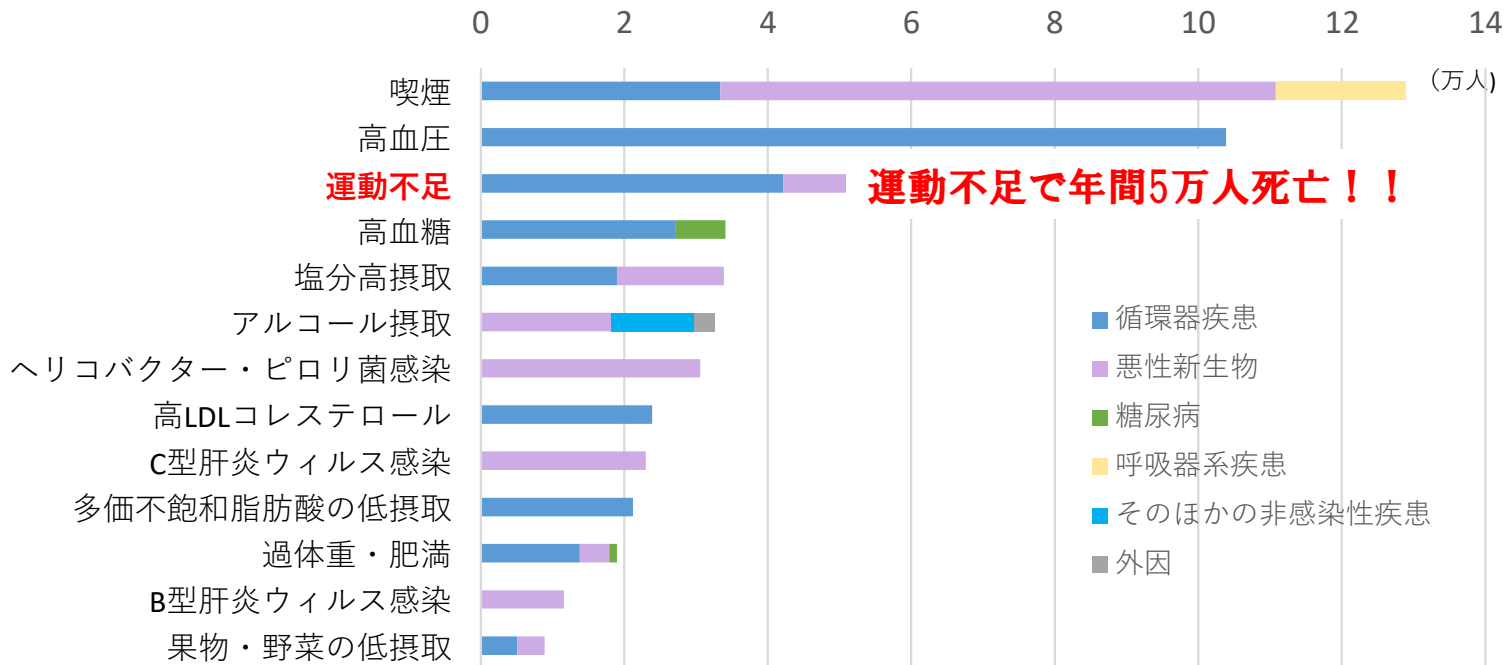


ウォーキングライフ



なぜ、身体活動量や運動量を増やさなくてはいけないの!?

リスク要因別の関連死亡者数(2007年)



資料：厚生労働省健康局「健康日本2 1(第2次)」

上の図をご覧ください。日本人の死亡要因第三位が運動不足という結果になり、**年間5万人が運動不足によって死亡しています**。身体活動・運動不足が健康寿命を脅かす、大きな原因となっているということがわかります。



歩いて健康づくり!

体力に自信のない人から運動経験のある人まで、あらゆる人が自分の体力に合わせて気軽にできるところがウォーキングの魅力です。



【ウォーキングのメリット】

健康増進・体力向上

ゆっくりと呼吸をしながら、歩くことで心臓や肺の機能が向上します。心肺機能が向上すれば、持久力もアップして、歩行時間も延ばせることができます。継続して取り組めば、さらに体力アップも目指せます。

肥満の予防・改善

ウォーキングのような有酸素運動は、脂肪を分解・燃焼するため、ダイエットにも効果があります。また、ウォーキングを継続的に行えば基礎代謝も上がり、脂肪を燃えやすい体になっていきます。

生活習慣病の予防・改善

生活習慣病は、肥満や血流の悪さ、心肺機能への負担などが原因となります。ウォーキングはこれらを改善する要因を持っています。

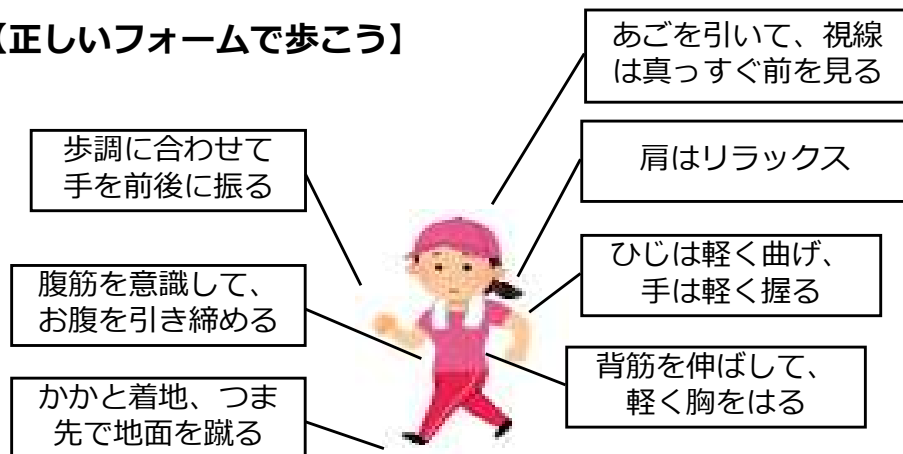
ストレス解消

景色をみて季節を感じながら、好きな音楽を聴きながら、仲間とおしゃべりをしながら・・・楽しみながら歩くことで心も体もリフレッシュすることができます。

ウォーキング基礎知識

ウォーキングに特別な技術は必要ありませんが、いくつかポイントを押さえて取り組むことでケガの予防や運動効果を更にアップすることもできます。

【正しいフォームで歩こう】



歩く速度と消費カロリーについて
・ぶらぶら歩く（散歩） ➡約2.7kcal/分
・普通歩行 ➡約3.3kcal/分
・大腿でさっさと歩く ➡約4.2kcal/分
※体重60kgの人の場合

【歩くスピードを意識する】

歩くことに慣れてきたら、いつもより速い速度で歩くようにするとさらに、運動効果を高めることができます。次の3つの要素を満たす強度を目安に歩くスピードを調整しましょう。

- ✓ ややきついと感じる
- ✓ 心地良く汗が出る
- ✓ 正しいフォームを維持できる

【ウォーキングで気をつけたいポイント】

- ・ シューズは自分にあつたものを選ぶ
- ・ 服装は歩きやすく、発汗性や吸湿性に優れたものを選ぶ
- ・ 水分やタオルを携帯する
- ・ ウォーキング前にコップ1杯の水を飲み、ウォーキング中もこまめに水分補給をする

ウォーキングを習慣化するヒント

ウォーキングを継続するヒントはずばり、「楽しむ」ことです。プラスαが習慣化する手助けになります。

☺ 自分の住む街のことを発見をする気持ちで歩く

ウォーキングは車や電車に乗っているだけでは見つけることのできない、発見があります。素敵なお店や史跡などを見つけて楽しむみましょう。

☺ 節約を楽しむために歩く

交通費やガソリン代の節約をして健康になる！と考えましょう。地球にも優しい取り組みです。

☺ カメラをもって歩く

歩いていると写真に残したい瞬間が必ずあります。カメラを持って歩くことで、楽しみが広がります。

☺ 屋内のウォーキングコースも考えてみる

雨や雪や暑さの中でも天候に左右されずに歩くことのできる場所（駅ビル、大型書店、モールなど）を見つけておきましょう。

☺ 歩数を管理する

歩数計や携帯電話の歩数カウントアプリを使って歩数を管理すると客観的に歩数を把握できます。

☺ ウォーキングイベントに参加して歩く

全国各地で行われるウォーキングイベントや大会なども参加してみましょう。いつもとは違う場所を歩くことは新鮮な発見があります。

