

ウォーキングをはじめよう!

なぜウォーキングなのか

ウォーキングとは、いつでも、どこでも、一人でも行うことができる気軽なスポーツであり、世代を問わず手軽に始められる有酸素運動です。



ウォーキングの主な効果

肥満解消

高血圧の改善

心肺機能の強化

骨の強化

血糖値の改善

リラックス効果

プラス・テン

+10から始めよう!

普段より10分(約1,000歩)多く歩くことから始めてみましょう!

普段の生活の中でこまめに「歩く」機会を作りましょう。

例えば…

- 遠くの駐車場に停めて歩く
- エレベーター等を使わず、階段を使う

自分の歩数を確認したことがありますか?

スマートフォンアプリ等もうまく活用して、歩数を知ることでモチベーションもアップします。

歩数の平均値

- 20~64歳 男性 7,506歩 女性 6,494歩
- 65歳以上 男性 5,329歩 女性 4,419歩

20歳以上の歩数の平均値は、この10年間で男女とも有意に減少しています。

出典：厚生労働省

令和5年(2023)「国民健康・栄養調査」の結果

健康目標

- 20~64歳 8,000歩以上
- 65歳以上 6,000歩以上

出典：健康日本 21(第三次)における1日の歩数の平均値



ウォーキングのポイント

軽く汗ばむ程度の速さで歩くと効果的

ウォーキングの前には、準備運動を。水分補給も忘れずに！

視線はまっすぐ
15m先を見る

呼吸は止めずに
自分のペースで

お腹を引き締め
背筋を伸ばす

ひじを軽く曲げて
腕を大きく振る

膝を伸ばして
かかとから着地

つま先まで地面を
しっかりキック

歩幅も+10!!
いつもの歩幅より
+10cm大股で歩く

メリット

歩幅を広くすることで、自然と歩行スピードがあがり、血流の増加、心肺機能や筋肉、脳など全身の活性化につながる。

信号機や横断歩道で止まる時間が長い場合、足踏みをする
と効果UP!

ウォーキングを長続きさせるための工夫

- コースを色々変えて歩く
- 景色を楽しみながら歩く（写真を撮ることを目的にしても◎）
- 家族や友人と一緒に会話しながら歩く

参考：厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業
「糖尿病予防のための戦略研究」



服と靴をひと工夫！



ポリエステルやナイロンなどの吸汗速乾素材がおすすめ！
着脱可能な服で温度調節を！

指先を余裕をもって動かせるもの、かかとの部分がしっかりと包み込まれているものがおすすめ！

