

ウォーキングのお役立ち情報

ウォーキングがもたらす効果

ダイエット効果

体にたまった皮下脂肪や内臓脂肪をエネルギー源に変えるため、肥満の解消に効果的です。

生活習慣病予防

有酸素運動によって、血液循環がよくなり、血管の弾力性が増すことで、血圧が正常に保たれます。また血中のHDLコレステロール(善玉)が増加します。

平地の歩き方

背筋を伸ばして歩く

肘を曲げて腕を振り、腕を後ろに引くときには肩甲骨を動かすことを意識する

平地とは違う、坂道の歩き方

下り坂のポイント

- ・視線はやや下方に落としても、頭の位置が下がらないようにする
- ・姿勢やからだのバランスを崩さないように、少し腰を後ろに残す感じで、歩幅を狭めて歩く
- ・かかとから着地したらひざのクッションを利用して、しっかりからだを支える



上り坂のポイント

- ・視線は傾斜の角度に合わせて、なるべく上を見る
- ・からだの重心をやや前に置く
- ・強く蹴り出し、ひざはなるべく高く上げて、歩幅を狭くして歩く
- ・急がずに正しいフォームを意識して歩くことを心がける

正しい足の運び方



体の様々な部位に余計な負担をかけないために、①～④の順に正しい足裏の重心移動を心がけて歩きましょう。
①かかとで着地 ※やや足の外側から移動する感じで
②小指の付け根
③親指の付け根
④親指で踏み込む

若さを保つ

ウォーキングは足腰の大きな筋肉を使うため、筋力と骨量が増加します。また、下半身にたまった血液が心臓まで押し上げられて脳の働きが活性化します。

気分転換

ウォーキングすることで車やバスではわからなかった町の新しい発見があるかもしれません。さらに仕事や身の周りの雑事から離れて気分はリフレッシュ!

肩の力を抜いてリラックスする

ウォーキングの効果をあげるために歩幅を広げて歩く

公園の遊具を使って運動しよう!

鉄棒



胸を近づける



鉄棒の高さは、胸の高さに合わせる

脚を上げる



くぐる



腰をしっかり下ろす

左右交互に脚を上げ下ろしする

すべり台



靴紐を触るよう伸ばす

つま先は真上に向ける

階段の高さを変えながら強度を調節する

シーソー

両手で左右交互に傾ける



手は大きく広げる

ゆっくり上げ下ろしする



重さをかけて強度を上げる

砂場

外枠を上り下りする



上げたままキープする



ブランコ

枠を一周する



外枠を左右の脚で交互にまたぐ

岡の下緑地帯の健康器具のご紹介



腰ふりサークル



腹筋ベンチ



あんば背伸ばし



前屈ラダー

❗ 治療中の病気やケガがあるときや、体調に不安があるときは、無理をせず、自分のペースで行いましょう。