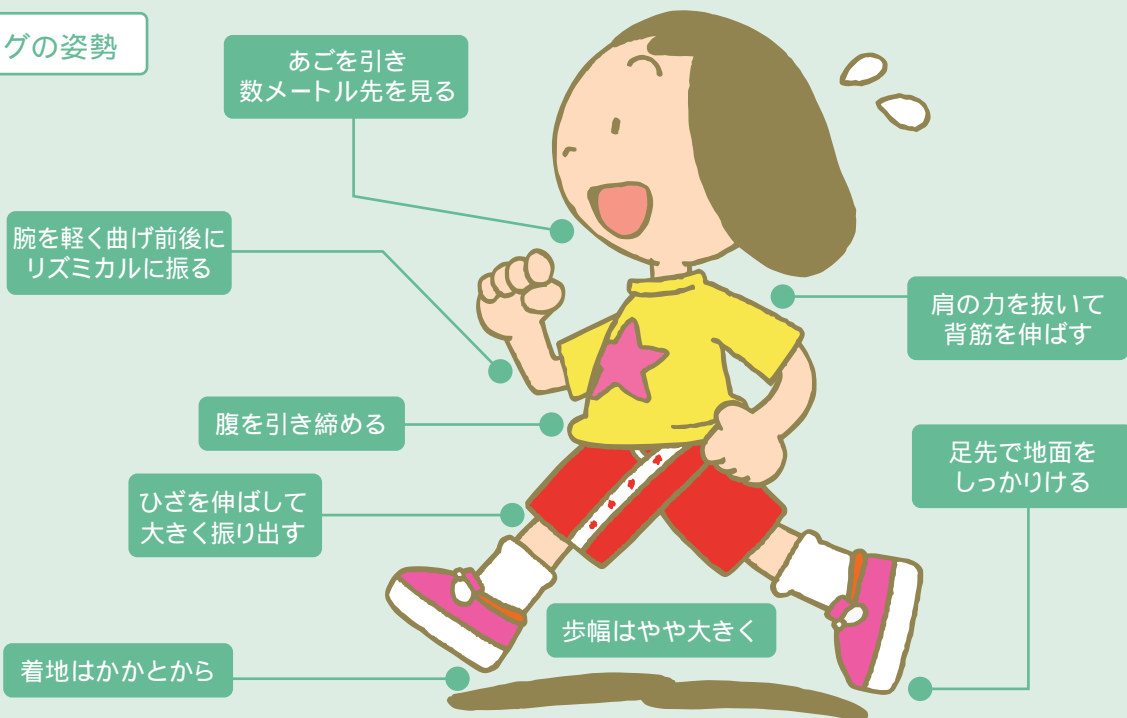


# ウォーキングで健康づくり

## ウォーキングの姿勢



## ウォーキングの全身効果

ウォーキングは、他の運動に比べ、けがの心配や心臓への負担が少なく、手軽にできる運動です。さらにウォーキングには、次のような効果があることが知られています。

肥満を防ぐ    ストレス解消  
脳を活性化する    心肺機能が向上する  
足腰を強化する    美肌を保つ  
糖尿病を防ぐ    血液の流れが良くなる  
骨粗しょう症を防ぐ

病気のある方は主治医に相談してから始めましょう。

## ウォーキングに適した時間帯

いつ歩いても効果はあります。続けやすい時間帯を選びましょう。

### 1 早朝

空気も澄み渡り、静かな町を歩くことによって、気分が爽快になります。ただし、体がしっかり目覚めていない時間帯なのでウォーミングアップを十分に行いましょう。

### 2 昼

交感神経が活発に働いており、最も運動に良い時間帯です。汗をかきやすいので、水分補給はこまめに行いましょう。

### 3 夕方

脂肪は寝ている間につきやすいので余分なエネルギーを消費しておくのと良いでしょう。また、軽いウォーキングはリラックス効果がありますが、強い運動は寝つきを悪くします。

## ウォーキングのポイント

### 自分のペースで

日頃から歩く習慣をつけ、無理をせず自分のペースで始めましょう。まず、初めは軽い運動から始めて、体力に合わせて徐々に時間を延ばしましょう。

### 目指そう!「1日60分の歩行」

健康づくりのためには、日常生活の歩行数に加えて、1日60分、約6,000歩(1日の歩数合計約8,000~1万歩)歩くことがおすすめです。また、あわせて10分の速歩を加えると一層効果があがります。

歩行の速さは、約4~5km/時(約70~80m/分)

速歩は約6km/時(約100m/分)の速さです。

### 水分補給を忘れずに

のどの渇きを感じたときにはすでに体内の水分がかなり不足していることがあります。少しずつ早目に補給するようにしましょう。

## ちょっと豆知識

### 歩くことによる消費エネルギーの計算方法

ふつうの速さ(毎分70m~80m)で歩いたときに消費されるエネルギーは

エネルギー消費量(kcal)=  
 $1.05 \times (3.0 \sim 3.3) \text{メッツ} \times (\text{歩行時間(分)} \div 60) \times \text{体重(kg)}$ です。

20分歩くと体重とほぼ同じエネルギー消費量になります。メッツとは、身体活動の強度を示す単位です。安静時のエネルギー消費量を1メッツとしています。計算式の3.0メッツは毎分70m、3.3メッツは毎分80mで歩いた時の強度です。