

ウォーキングで健康な体づくりを!

過ごしやすい季節になってきました。気軽に始められるウォーキングで、健康づくりに取り組んでみませんか? ウォーキングのメリットや効果的に行う方法について、知っておきましょう。
☎地域起こし推進課(☎821-4904、☎822-8069)、地域支えあい課(☎821-2809、☎821-2832)



大背戸まりこ氏
(日本健康運動指導士会
広島県支部監事)

例年、安芸区と海田町が共催で行っている「瀬野川健康ウォーキング」のウォーキング講習指導者です。
今回は、正しい姿勢や歩き方を中心に、効果的なウォーキングについて教えてもらいました。

まずは、少しでも体を動かしてみることが大切です。動かしていく中で、効果的なやり方や正しい身体の位置を少しでも意識すると、より良い運動になると思います。無理なく継続して行うことができるよう、自分に合ったやり方・回数を見つけて、楽しく笑顔でできる運動を目指しましょう。

●ウォーキングの5つのメリット

- 1 生活習慣病の予防**
血液の循環が良くなり、血圧が正常に維持されます。また、HDLコレステロール(善玉)が増加し、生活習慣病の予防につながります。
- 2 肥満の解消**
息苦しくない程度のウォーキングを20分以上継続することによって、肥満が解消されていきます。
- 3 老化の予防**
足や腰の大きな筋肉を使うため、筋力アップや、骨の密度を増加させる効果があります。また、脳の働きも活性化されます。
- 4 スタミナのアップ**
全身の筋肉が強化され、体に酸素を取り入れる能力が高まります。
- 5 ストレスの解消**
ウォーキングは単に体力をアップさせるだけでなく、仕事や家事、身の雑事から離れて、気分転換を図ることができます。

●体幹力3つのチェック

ウォーキングを効果的にするには、①正しい姿勢になっていること、②腹圧がしっかりかけられること、③体の左右のバランスが取れていることが大切です。
初めはうまくできなくても、体幹を鍛えることでできるようになっていきます。



①姿勢チェック

- (1) 腰に手を置く
- (2) ストンと力を抜いて手を下に下ろす
- (3) 下ろした手がズボンのセンターラインにあればOK



②腹圧チェック

- (1) いすに浅く座り、両足を手前に引き寄せる
- (2) 両腕をまっすぐ伸ばし、背筋は伸ばしたままできるだけ前に倒す
- (3) そのままあごを引き、つま先が見えればOK



③片足バランスチェック

- (1) 腰に手を当てて、片足を上げて立つ
- (2) そのまま10秒間静止できればOK
- (3) 反対の足も同じように行う

●正しい姿勢を意識して

正しい姿勢でウォーキングをしないと効果が出にくくなり、けがの原因にもなります。



- ・あごが出ている
- ・膝が曲がっている
- ・猫背になっている
- ・重心がつま先、かかとに偏っている



- ・あごを引く
- ・耳、肩、足の付け根、膝、くるぶしが一直線になっている
- ・重心を足の親指、小指、かかとの3点に置く

●動画で学ぼう!健康ウォーキング講座

今回紹介したウォーキングを効果的にするためのチェックや正しい姿勢、座ったままでできるストレッチなどを区HPで配信しています。 [市HP](#) ■ページ番号でさがす **181262**



お知らせ やの交流プラザ12周年記念 新春書き初め展覧会作品募集

応募者全員に記念品を贈呈します。ぜひご応募ください。
入賞作品は来年1月5日(火)~28日(日)に、JR矢野駅南北自由通路内の「やの交流プラザ」で開催する展覧会で展示を行います。
☎安芸区・安芸郡に住んでいるか活動している人
☎11月2日(月)~20日(金)までに、応募作品を所定の出品票と共に矢野公民館かやの交流プラザ運営委員会事務局へ
詳しくは [市HP](#) ■ページ番号でさがす **185674**
☎同事務局(地域起こし推進課内)(☎821-4904、☎822-8069)
【備考】12月18日(金)に入賞者を発表します



ご参加ください 秋の山歩き IN 絵下山 -災害から復旧した絵下山登山と自然散策-

☎中学生以上(20歳未満は保護者同伴)
☎11月22日(日)①午前9時15分~午後2時、②午前10時~正午
【集合・解散の場】①東麓駐車場、②頂上広場駐車場
☎①登山コース(登山口から山頂までの往復約6kmのコース)
②自然散策コース(山頂付近の植物を中心に観察する約3kmのコース)
①②共に災害復旧箇所の見学あり
※前日午後6時50分台のNHK総合テレビ気象情報による広島県南部の午前・午後どちらかの降水確率が50%以上の場合は中止
☎リュックサック、飲み物、タオル、雨がっぱ、(登山コースの人は敷物、軽食も持参)
☎11月18日(木)までに矢野公民館(☎888-0044)へ。先着30人(①②各コース15人)
☎火曜日、祝日