



原校区

楽しみながらウォーキング ウォーキングマップ

改訂版

健康づくりのためにも、ウォーキングを始めましょう！
からだを動かすことは、糖尿病・高血圧等の生活習慣病の予防になるほか、
気分転換や老化防止にも役立ちます。

◎運動で消費できるカロリー※は？

同じ運動を同じ時間しても、体重によって消費エネルギーが違います。

体重	50kg	60kg	70kg	80kg
普通歩行 (買い物や犬の散歩) 20分	52kcal	63kcal	74kcal	84kcal
速歩 (平地100m/分) 15分				

100kcalの
食べものって？

- ビール(250ml)
- ごはん1/2(60g)
- バナナ1本
- どらやき 1/2
- ショートケーキ1/4 など

※カロリーとは、食べ物や運動の熱量などを表現する「エネルギーの単位」のことです。
1kcal(キロカロリー)は1Kgの水の温度を1℃上昇させるのに必要な熱量を意味します。
カロリーには、食べ物によって体内に入る摂取カロリーと生命維持や運動などにより消費される消費カロリーがあります。

●ウォーキングのポイント

- ①「楽～ややきつい」程度に感じる運動
 - ②週3回以上、出来れば毎日
 - ③1日続けて20分以上
※5分でも10分でも行った方が効果はあります
 - ④週3時間以上を目標にしましょう。
- ※慣れないうちは無理をせず自分の体力にあったペース・距離で始めましょう。



◎ニコニコペースで歩いてみよう

- ニコニコペースの運動の主な効果
- 減量効果があります
 - 内臓脂肪を燃焼させます
 - 高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防や改善

脈拍数からニコニコペースを見つけよう

同じペースで4～5分歩き立ち止まって15秒後に脈拍をはかります。

ニコニコペースの脈拍数

年齢	脈拍数(15秒)
20代	30拍
30代	28拍
40代	27拍
50代	26拍
60代	25拍
70代	23拍

“ややきつい”と
感じる程度のきつさが目安です。

(注)
服薬中の方は、この表の脈拍数が参考にしない場合があります。

ウォーキングの運動効果を上げる為には、歩幅を広げ、足早に歩くことが重要です。

