

姪 浜

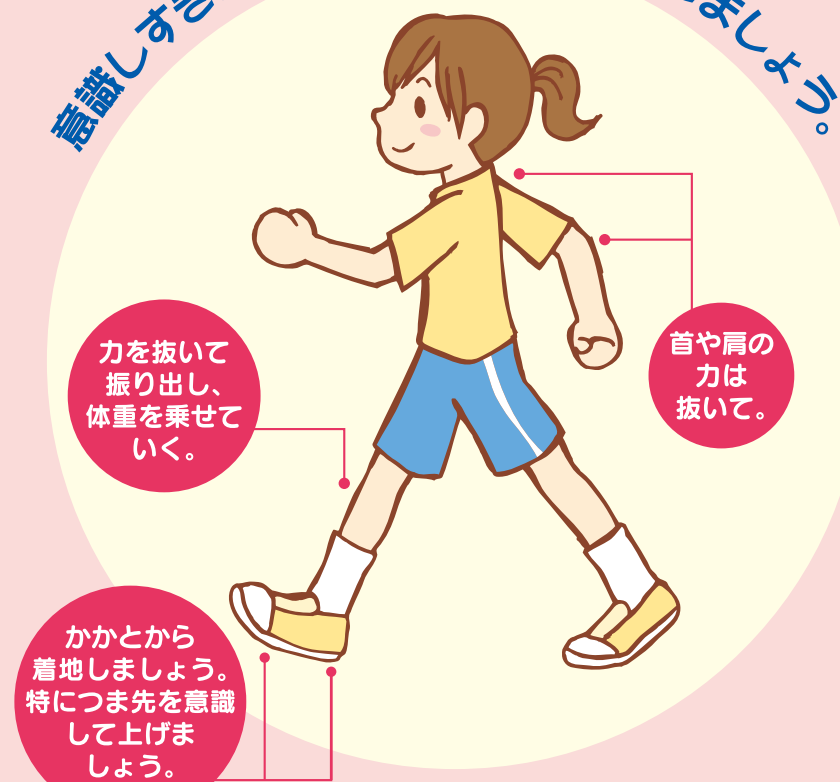
飛びだそう ウォーキング



「歩くこと」は健康作りの出発点!!

★はじめましょう! ウォーキング

意識しすぎないでリラックスして歩きましょう。



バランスよく食べましょう



主にからだの調子を整える

「6つの基礎食品」知っていますね!!

私たちのまわりにあるたくさんの食べ物を、栄養の面で同じ働きをするもの同士でまとめたものが、「6つの基礎食品」です。バランスのよい食事をとるためには毎日の食事に必ず、この6つの食品を組み合わせることが大切です。

★歩く前と後にストレッチ 1・2・3★

【注意点!!】

- ★痛いところまで伸ばさない。 ★息をとめない。
- ★反動をつけないで、1つの動作を15～20秒程度続ける。
- ★どここの筋肉を伸ばしているか意識する。

太ももの裏

片脚を前に出し、手を太ももに置く。背筋を伸ばしたままお尻を後ろに引く。終わったら反対側も同様に。



ふくらはぎ

脚を前後に開き、後足のつま先がまっすぐ前に向くようにする。後足のかかとが床から浮かないように前足の膝を曲げる。終わったら反対側も同様に。



太ももの表側

片足を持ち、かかとをお尻のほうへ引っ張る。終わったら反対側も同様に。



★ステップにも注意しよう!★

1



ひざを伸ばしてかかとから着地。

2



かかとからつま先へできるだけゆっくり重心を移動。

3

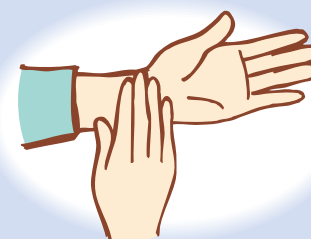


つま先で十分踏み込み、蹴り出す。

ニコニコペース(^o^)

★ニコニコペースの目標心拍数

年 齢	15秒間の目標心拍数
20代	30拍
30代	29拍
40代	28拍
50代	26拍
60代	25拍
70代	23拍
80代	22拍



運動中1分間の心拍数の測り方

同じ速さで5分以上歩く。



立ち止まって15秒間脈を測る。

15秒間の脈拍数×4+10

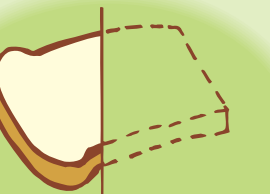
時 速	1キロに費やす時間	歩く感じ
4km	15分	ふつう
5km	12分	少し速い
6km	10分	かなり速い

20分ウォーキングで約80キロカロリーの消費

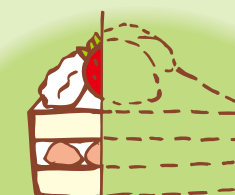
* 体重60kgの人がやや早めに歩いた場合(90m/分)



ご飯
軽く半分



食パン
1/2枚(30g)



ショートケーキ
1/4切れ(24g)



みかん
2個半～3個(可食部:220g)



ビール
210ml



缶コーヒー
缶7分目(175ml)

