

ウォーキングの 効果

生活習慣病の予防

- 脂肪燃焼
- 血圧安定
- 血液さらさら
- 肥満解消

体力向上

- 心肺機能
- 全身持久力
- 筋力
- 骨を強くする

リフレッシュ効果

- 爽快感
- ストレス解消
- 気分転換
- 快適な睡眠
- 脳の活性化(認知症予防)

ウォーキングの目安

●健康づくり 運動習慣がなく、これから歩きだそうという方。

距離：2～3km 時間：30～60分 歩数：3000歩～7000歩 週2～5回

●ダイエット メタボリックシンドローム、生活習慣病の改善を目指す方。

距離：3～4km 時間：40～80分 歩数：4000歩～9000歩 週4～6回

●体力向上 普段から運動習慣があり、頻繁に歩いている方。

距離：4～6km 時間：60～90分 歩数：6000歩～10000歩 週5～7回

歩き方

上半身は、遠くを見ながら胸を張って肩が上がらないように、かるく肘を曲げ交互に後ろへふります。

下半身は、なるべく大腿で、膝をのびし、かかとから地面に着いて歩きます。爪先、膝の向きは正面です。

歩幅(爪先から爪先)

歩幅の目安は身長×0.45

10歩歩いて10で割ったものが自分の平均歩幅になります。



速度

両足が地面から浮いた状態を作らない、いわゆる走らない速度です。

歩く前の準備運動

注意点

- ①気持ちの良い範囲で伸ばす。
- ②自然に呼吸を行う。
- ③反動をつけないで、1つの動作を15～20秒程度続ける。
- ④どこの筋肉をの伸ばしているかを意識する。



背のび

手を組んで頭上に上げ
背筋を伸ばす。かかととは
つけたままでよい。



体側

手首を持って斜め上に
引き上げ、上体を軽く
横に倒す。



太ももの表側

足首を持ち、かかとを後方
へ引っ張る。体が不安定に
なるので、できるだけ支えを
持つようにする。終わったら
反対側も同じようにする。



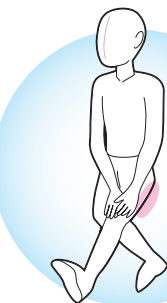
ふくらはぎ

脚を前後に開き、後脚のつま先が
まっすぐ前を向くようにする。
後脚のかかとが床から浮かない
ように前脚の膝を曲げる。
終わったら反対側も同じようにする。



太ももの裏

片脚を前に出し、手を太もも
におく。背すじを伸ばしたまま、
お尻を後ろに引く。終わったら
反対側も同じようにする。



西陵校区

みどころ ウォーキングマップ



このマップは、福祉のまちづくりプラン「西陵校区を歩きましょう」に
基づき、皆様のご寄付により西陵校区高齢者対策会議が作成しました。
毎日の健康づくりにご活用ください。