

ウォーキングを始める前に

ウォーキングにはどんな効果があるの？

- 血糖値が下がり糖尿病を改善する
- 善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ
- 筋力の老化を防ぐ
- 心肺機能を高める
- 体脂肪が減り、肥満を予防する
- 骨粗鬆症を予防する
- 血圧を正常に保つ
- ストレスを解消する

ウォーキングの進め方

ウォーミングアップ
(準備運動)

ウォーキング

クーリングダウン
(整理運動)

ストレッチなどを行い、徐々にからだを温め、脈拍をゆっくり上げていきます。

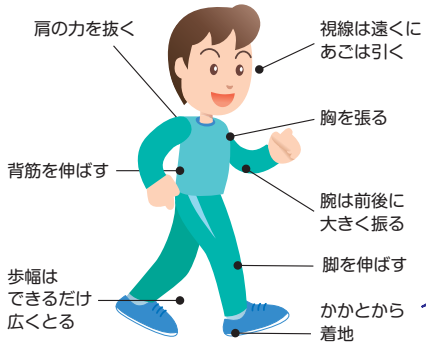
最初は 15 分程度から始めてみましょう。慣れてきたら、徐々にペースを上げて、距離をのばしましょう。

急激な運動停止は心臓の負担に！脈拍を徐々に下げるイメージで。疲労回復のためにも、ストレッチを行いましょう。

ポイント

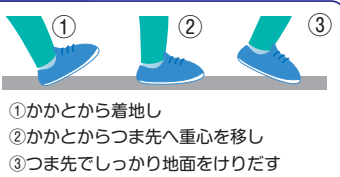
- ★時間の設定 …… 最初は20分を目標に。効果的なのは、1日30分程度の運動です。
- ★頻度について …… 週1～2回から始めて、週3～5回を目標に。

ウォーキングの正しいフォーム



姿勢が悪いと運動の効果が上がらないだけでなく、腰やひざ、足首を痛めることになります。正しいフォームを身につけましょう。

足の運び方



水分補給はこまめに！

水分は、ウォーキングの直前と直後のほかに約 20 分ごとに少量ずつ補給します。「のどが渇いた」と感じる前に飲むのがポイントです。



ウォーキングの注意点

- 現在治療中の方は、医師等に事前にご相談ください。
- 体調にあわせ、無理せず自分のペースで楽しく歩きましょう。
- 交通事故やけがに注意しましょう。

ストレッチ

ポイント

- 呼吸を止めずに行う
- 反動をつけずにゆっくりと行う
- 伸ばす筋肉を意識して行う
- 痛みのない範囲で、15～30秒間伸ばす

1 肩の上下

注意
力を入れすぎない

5回、ゆっくりと上げ、ゆっくりとおろす。

2 首

注意
前は深く、後は浅くまわす

1. 首を横に倒す。(左右)
2. 首を前に倒す。
3. ゆっくりと2回まわす。

3 肩回し

1. 前から後に5回まわす。
2. 後から前に5回まわす。

4 手首

1. 手首を下に曲げる。(左右)
2. 手首を上曲げる。(左右)
3. 手首をまわす。

5 うで

ゆっくりと上に伸びる。

6 わき腹

体を横に倒す。(左右)

7 背中

ボールを抱えるように、両手を組み、前に伸ばしておへそを見るようにする。

8 胸

注意
腰をそらさないようにする

手を後ろで組み、あごを引いて胸を張る。

9 体のひねり

息を吐きながら体をひねり、斜め後を見る。(左右)

10 足の裏側

注意
膝を曲げない

かかとをつけたまま、つま先を上に向け、体を倒す。(左右)

11 足の付け根

注意
膝をお腹より後に引く

背筋を伸ばし、足を後に引く。(左右)

12 足首回し

足を外側と内側に5回ずつまわす。(左右)