

ウォーキングの基礎知識

～安全にウォーキングを行う上での基礎知識や注意点～

ウォーキング の効果

ウォーキングを行う事で、心肺機能が高まり、血行がよくなったり筋力低下を防ぎ、骨が強くなります。また、脳が活性化され、認知症予防にも効果があります。

効果までの 時間

ウォーキングを始めてから効果を実感できるまで3か月はかかります。効果を急ぎすぎる方は、無理をしすぎてしまい、膝が痛くなる傾向が多いです。最初からはりきりすぎず、徐々に歩く時間・距離を伸ばしていくようにしましょう。

ウォーキング アップ

身体が温まる前にいきなりストレッチやウォーキングを行うと筋や腱を痛めてしまう恐れがあります。

ウォーキングを行う前には、まず軽く歩いて身体を温めてから、ストレッチで筋肉を伸ばして血行を良くして、ウォーキングをはじめましょう。

強度

適切な強度は、ウォーキングしながらおしゃべりができる程度の強度です。時速何キロという事にこだわる必要はありませんが、だらだら歩いても運動効果は望めませんので、うっすらと汗をかく程度の速度で歩きましょう。1日のウォーキング量の目標は1万歩です。

※70歳以上の高齢者の目標は女性5900歩、男性6700歩です。

(厚生労働省 健康日本21より)

頻度

週3回程でも効果はあります。1回あたり20分以上歩くことが望ましいですが、ウォーキング開始初期や体調によっては、細切れに行っても結構です。多くウォーキングをできる方も週に1日か2日は休養日を確保しましょう。

クーリング ダウン

ウォーキングの最後は、少しずつスピードを落とし、その後ストレッチで筋肉をほぐして柔らかくしておきましょう。

ウォーキングをするなら、正しい姿勢で効果的に！

ウォーキングは最も手軽にできるスポーツです。運動強度もそれほど高くなく、特別な技術や道具がいらないスポーツですが、それゆえ正しい姿勢で行う事が重要です。

間違った歩き方をしていると身体がゆがんだり、痛めたりする危険性もあります。運動不足を感じている方は、まずは正しい姿勢で効果的にウォーキングにトライしましょう。

ウォーキング姿勢



あごを引き、目線は約15m先を見て、頭をゆらさずにあるく。

胸を張りすぎると、一見良い姿勢に見えますが腰に負担がかかり、腰痛を起こしやすくなります。

お腹を引きしめ、膝から下を振り出すようにしっかりと伸ばす。

歩く時にあまり足をあげずに、ひきずるように歩くと、歩幅も狭く足の筋肉を使わないため、運動効果どころか、身体の一部に余計な負担をかけたり転倒しやすくなってしまいます。

猫背で歩くと、肩や背中の筋肉が凝り固まり、身体のゆがみを引き起こします。

肘を軽く曲げて腕を大きめにふる。腰の回転を意識して、広めの歩幅で歩く。

腰を回転させずに、左右に振って歩くと、骨盤にゆがみが生じ、腰痛を引き起こす危険があります。

脚を伸ばして歩くと、自然とかかとから着地できます。

体重測定をしましょう

●体重測定のコツ

*体重計を日常生活ですぐに乗って測れるところ、洗面所やリビング、ベッドの横などに置きましょう。

*できるだけ毎日、同じ時間帯に測りましょう（朝食前・入浴前など）

●あなたのBMIは？

身長と体重からBMIを知ることができます。BMIとは体格を相対評価した肥満の国際基準です。

BMIの計算式

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{あなたの体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{あなたの身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{あなたの身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{あなたのBMI} \\ \hline \end{array}$$

体組成測定結果添付

体組成測定結果添付

基準値と比べてみましょう

BMI	判定	
18.5未満	低体重(やせ)	BMI指数は、22の時に最も病気になりにくくなります。肥満度が高くなると、生活習慣病（糖尿病、高血圧、高脂血症等）の確率が高くなります。BMIが基準値を超えたら、血圧やコレステロール、血糖値に注意しましょう。
18.5～25未満	普通体重	
25～30未満	肥満（1度）	
30～35未満	肥満（2度）	
35～40未満	肥満（3度）	
40以上	肥満（4度）	



日本肥満学会の判定基準(成人)