

■ウォーキングの効果

ウォーキングは、誰でも手軽に実施できる有酸素運動です。

歩くことによって、筋肉はリズムカルに動き、活動に必要なエネルギーをつくるために血液中の酸素を利用することから、血液の循環がよくなります。

一人で歩くと、歩くペースやコースなど自分のスタイルにあわせて自由に楽しめます。また、通勤や買い物など日々の生活の中でも取り入れられます。

家族や友人と歩くと、運動もおしゃべりも楽しむことができ、励ましあいながら続けることができます。

何人かで歩くと、歩きながらや休憩時間に会話を楽しむこともでき、メンバー同士の一体感も生まれます。

そして、ウォーキングイベントへの参加など、楽しみ方も広がります。

自分にあった方法で、周りの景色も楽しみながら、継続して歩いてみましょう。



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

1 心臓や肺の機能が向上する

2 肥満の解消や予防に役立つ

体脂肪を燃やし肥満を防ぎます。

3 生活習慣病の予防

血圧の低下や善玉コレステロールが増えるため、動脈硬化を予防します。

4 ダイエット効果

継続的に歩くことで脂肪を燃やします。

5 骨粗鬆症の予防に役立つ

適度な運動で骨に刺激を与え、筋肉とともに骨を強くします。

6 ストレス解消

心身ともにリフレッシュされストレスの解消にもなります。

こんなときは中止しましょう!

また、様子がおかしければ受診しましょう。

- 胸が締め付けられる、胸が痛い
- 頭痛がする
- めまいがある
- 冷や汗がでる
- 吐き気がする
- 寒を感じる
- 動悸が激しい
- 熱がある

検索は
こちらから



歩く速度を落として、

様子を見ましょう!

- 関節や筋肉が痛い
- 息切れがする
- 疲労感が強い

準備体操・ストレッチ

準備体操：ゆるやかで大きな動きで筋や関節をほぐします

1 膝の屈伸



2 浅い伸脚



3 上体の前後屈



4 体側



5 上体の回旋



6 背伸びの運動



7 手首・足首の回旋



8 軽い跳躍



9 深呼吸



厚生労働省健康づくりのための運動指針 2006(エクササイズガイド 2006)より

正しいフォームで歩きましょう

速歩の理想的なフォーム



厚生労働省(2006) 健康づくりのための運動指針 2006(エクササイズガイド 2006)より