

ちゃたんがチャレンジ ウォーキング



ちーたん(北谷町イメージキャラクター)

❀もくじ❀

1. ウォーキングの効果
2. 効果的なウォーキングの正しい歩き方
3. 靴、服装選びのポイント
4. ウォーキング前後のストレッチ

ウォーキングの効果 ～ウォーキングで若返る！？～



◎生活習慣病の改善

ウォーキングは有酸素運動に含まれます！
血液の循環がよくなることで血管の弾力アップ☆

◎肥満の解消

20分以上の息苦しくない程度のウォーキングを継続することで
肥満解消に！食事バランスを組み合わせるとさらに効果的！

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防・
解消に！

◎老化の防止

ウォーキングは足や腰などの大きな筋肉を使うため筋力アップ！
更に骨密度アップ！脳の活性化にも繋がります☆



*ロコモティブ
シンドローム
の予防に！



◎スタミナアップ

全身の筋肉が強化されるとともに、体に酸素を
取り入れる能力が高まります！

◎ストレスの解消

ウォーキングは単に体力をアップするだけでなく、仕事や家事等から離れる事で
気分転換を図ることができます😊

*ロコモティブシンドローム：骨、関節、筋肉などの運動器が衰えて介護が必要となる危険性の高い状態のことです。

効果的なウォーキングの

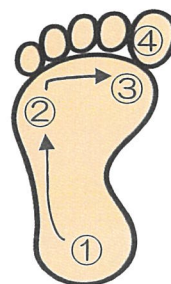
正しい歩き方



◆ウォーキングに慣れるまでは、ゆっくりでもよいので、正しい姿勢を保つことに重点をおいて歩きましょう

◆歩くペースはニコニコペースで☺歩きながら会話ができるペースを保ちましょう!

正しい足の運び方(足裏の重心移動)



ウォーキング時の注意点

- 自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう
- 体調がすぐれないとき、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう
- 持病がある方は、かかりつけの医師などに相談してから始めましょう
- ウォーキングの前後にストレッチを行いましょう
- 屋外を歩くときは、思わぬ事故やけがが起らないよう注意しましょう(交通ルールを守る スマートフォンを見ながら触りながらの歩行は危険なのでやめましょう)
- 適度な水分補給を心がけましょう

靴選びのポイント・

- つま先がきゅうくつでないもの
- 足の幅、甲の高さ、足のアーチがある
- 靴底は弾力性があり、つま先から3分の1のところで簡単に曲がるもの
- かかとをしっかり支えてくれ、クッション性のよいもの
- 軽くて通気性がよい



服装のポイント・

- 体温調節ができるように薄手のものに着脱が簡単なウェアを身につけましょう
- 夏場、冬場と限らず紫外線対策になるべく帽子着用



継続のコツ

・目標を立てる・

1日10分~20分をまずは2週間継続して行うなど、自分にとって無理なくクリアできる目標を立てる

・友人や家族を誘う・

楽しく行うことで継続しやすくなります



歩数を増やす

コツ

・記録をつける・

歩数の記録を見返すことでモチベーションUP

・歩く状況を増やす・

例えば・・・車を駐車する際は少し遠くに停める、近くのコンビニには歩いていく、なるべく階段を使うなど

ウォーキングは、いつでもどこでも気軽に楽しめます。



これを機に日頃からできるだけ歩く習慣が身に付くといいですね！

ウォーキング前後のストレッチ

Step1 上半身中心のストレッチ

ポイント↓

- 1 反動や勢いはつけないで
- 2 どこを伸ばしているのか意識
- 3 呼吸は止めずに 10 秒以上維持



①腕・肩のストレッチ (左右)



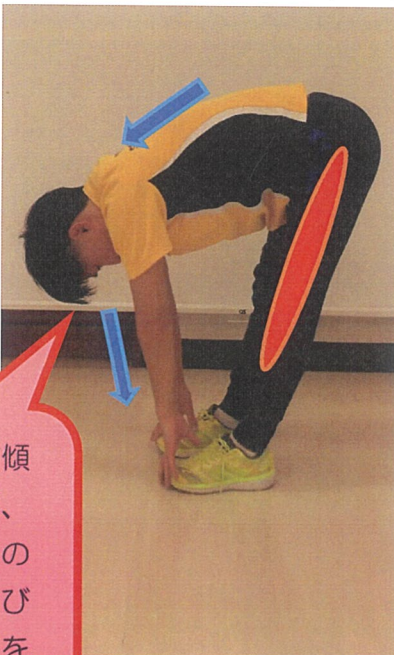
ここを伸ばすように意識する！！

②二の腕のストレッチ (左右)



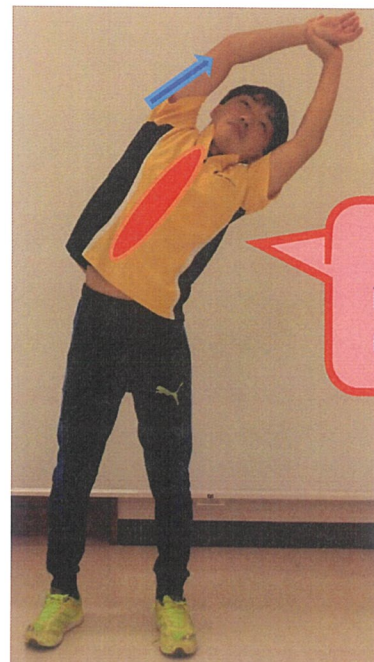
肩から二の腕を意識して反対の手で引きます

④腰、背中、尻、ももの後ろ側



ゆっくり前傾し背中、腰、お尻、ももの後ろ側が伸びていることを感じます

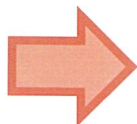
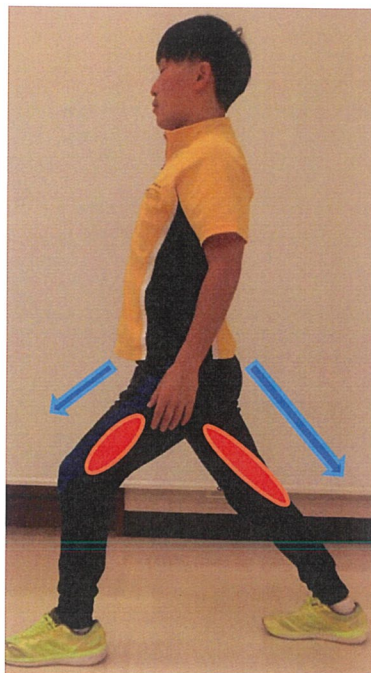
③体側のストレッチ (左右)



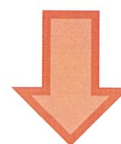
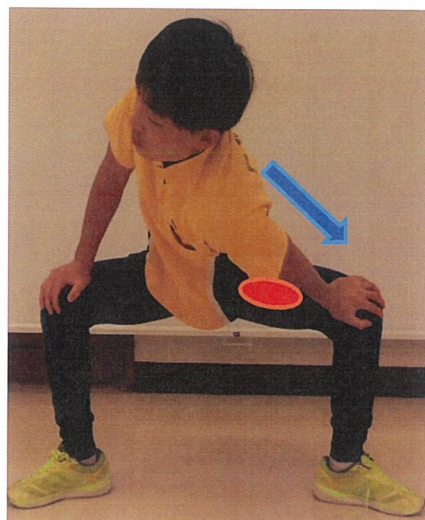
ポイント！前後に倒れないように意識

Step2 下半身中心のストレッチ

①前ももとふくらはぎのストレッチ

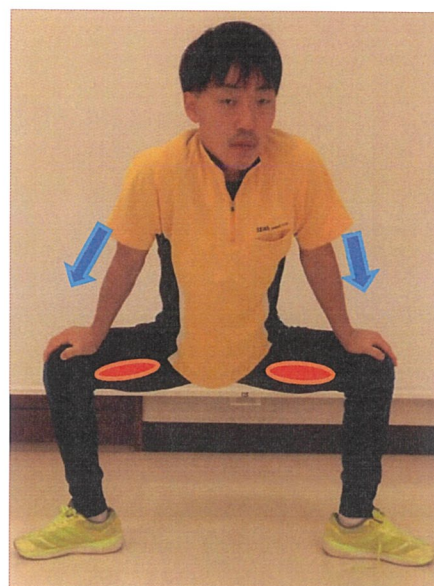
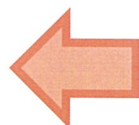
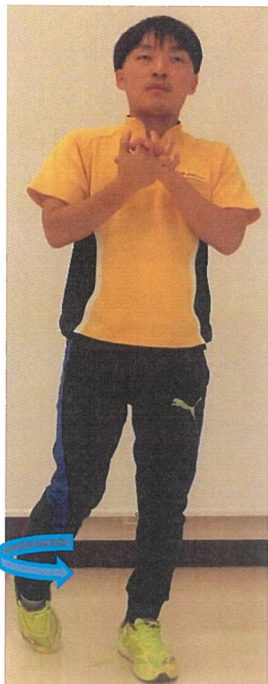


②股関節、ももの内側と後ろ（左右ひねり、正面）



最後に

③手足首ぶらぶら（左右）



ストレッチ効果

運動前にストレッチを行う事により筋肉の柔軟性を高め、あたためる事でケガ予防に繋がります。運動後は、筋肉をほぐしてあげることで疲労回復にも繋がります。



ストレッチ指導撮影協力

北谷町健康トレーニングセンター
(ちゃとれ)

住所：北谷町字美浜 2

TEL：098-936-7220