

ウォーキングを生活習慣にとり入れよう!

Step
1

歩き方の基本を身につけよう



●正しい姿勢で歩き、長続きさせる

「ウォーキング」は「正しい姿勢で歩く」ことがとても重要です。正しい歩き方が身についていないと、すぐに疲れたり、少し長く歩いただけで膝や腰が痛くなったりします。歩行習慣を長続きさせるには“歩くことが気持ちいい”を体感することが大切です。そのためにも、左図のような正しい歩き方を身につけましょう。

●まずは1日1,000歩(約10分)増やそう

まずはこれまでの平均歩数よりも1日に1,000歩だけ増やすことから始め、以下のようなことを心掛けましょう。

- ・買い物には歩いていく。
- ・昇降は、なるべく階段を使う。
- ・仕事や家事をしながらこまめに歩く。
- ・1駅や1停留所分歩いて家に帰る。
- ・昼食は歩いて10分以上の場所へ食べに行くか、食べた後で散歩する。

※ひざや腰に痛みのある人は、歩き過ぎに注意!

Step
2

プラスアルファのウォーキングを

ウォーキングに慣れてきたら、プラスアルファのウォーキングにもチャレンジしましょう。いつもとは異なる筋肉を使ったり、新しい刺激で頭を活性化したりする効果があります。

① 後ろ歩きや横歩き

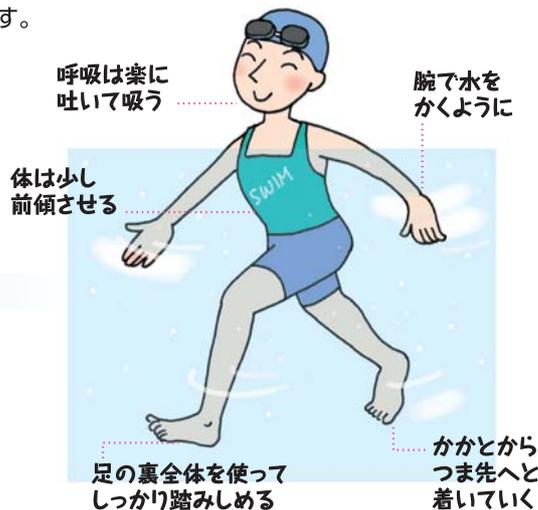
後ろ歩きの時は、危険のない場所で、安全を確認して行いましょう。左右の足を交差させて横に歩く横歩きは、右と左に繰り返して行いましょう。

② 大股ウォーキング

思い切り歩幅を広げたウォーキングです。股関節が広がるのびのび感が味わえ、足の筋力もつきます。ただし、足腰の弱い人は控えましょう。

③ 水中ウォーキングにチャレンジ

近くにプールがあったら、ぜひ水中ウォーキングにもチャレンジしてみましょう。水中では水の抵抗があるため、陸上で行うよりも消費エネルギーがアップします。しかも、浮力がかかって膝や腰への負担が少ないため、膝痛や腰痛のある人でも安全に運動できます。



お役立ち
健康
ミニ情報



週末や休日には遠出をして、自然の中を歩いてみましょう。山や湖に出掛けるのもよし、歩いて行ける身近な公園に行くのもよし。木々の緑や花々、水のあるところ、動物のいるところなどを歩くと、森林浴やマイナスイオンの気持ちよさも味わえ、二石二鳥です。

休日に
自然の中を
歩いてみよう

ウォーキングを生活習慣にとり入れよう!

Step
1

歩き方の基本を身につけよう



●正しい姿勢で歩き、長続きさせる

「ウォーキング」は「正しい姿勢で歩く」ことがとても重要です。正しい歩き方が身についていないと、すぐに疲れたり、少し長く歩いただけで膝や腰が痛くなったりします。歩行習慣を長続きさせるには“歩くことが気持ちいい”を体感することが大切です。そのためにも、左図のような正しい歩き方を身につけましょう。

●まずは1日1,000歩(約10分)増やそう

まずはこれまでの平均歩数よりも1日に1,000歩だけ増やすことから始め、以下のようなことを心掛けましょう。

- ・買い物には歩いていく。
- ・昇降は、なるべく階段を使う。
- ・仕事や家事をしながらこまめに歩く。
- ・1駅や1停留所分歩いて家に帰る。
- ・昼食は歩いて10分以上の場所へ食べに行くか、食べた後で散歩する。

※ひざや腰に痛みのある人は、歩き過ぎに注意!

Step
2

プラスアルファのウォーキングを

ウォーキングに慣れてきたら、プラスアルファのウォーキングにもチャレンジしましょう。いつもとは異なる筋肉を使ったり、新しい刺激で頭を活性化したりする効果があります。

① 後ろ歩きや横歩き

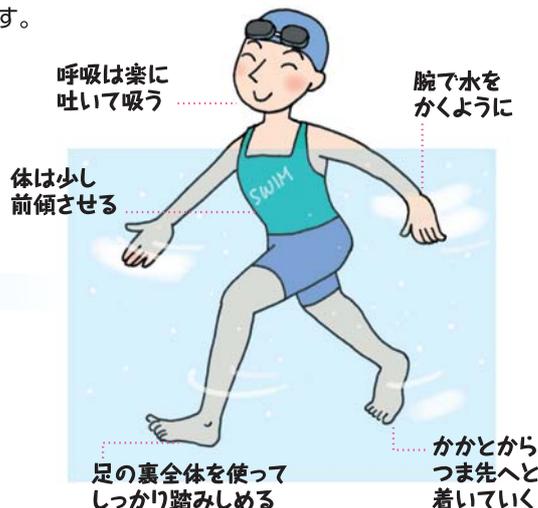
後ろ歩きの時は、危険のない場所で、安全を確認して行いましょう。左右の足を交差させて横に歩く横歩きは、右と左に繰り返して行いましょう。

② 大股ウォーキング

思い切り歩幅を広げたウォーキングです。股関節が広がるのびのび感が味わえ、足の筋力もつきます。ただし、足腰の弱い人は控えましょう。

③ 水中ウォーキングにチャレンジ

近くにプールがあったら、ぜひ水中ウォーキングにもチャレンジしてみましょう。水中では水の抵抗があるため、陸上で行うよりも消費エネルギーがアップします。しかも、浮力がかかって膝や腰への負担が少ないため、膝痛や腰痛のある人でも安全に運動できます。



お役立ち
健康
ミニ情報



週末や休日には遠出をして、自然の中を歩いてみましょう。山や湖に出掛けるのもよし、歩いて行ける身近な公園に行くのもよし。木々の緑や花々、水のあるところ、動物のいるところなどを歩くと、森林浴やマイナスイオンの気持ちよさも味わえ、二石二鳥です。

休日に
自然の中を
歩いてみよう