

ウォーキング

orスロージョギングで

リフレッシュ



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ始めました
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedlins 2014 10月号

Copyright © 2014 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

ウォーキングの魅力と効用

ウォーキングは体にやさしい運動です。
道具を使わず、自分の足でひたすら歩きます。
激しい運動とは違い、ゆっくりと時間をかけて
体内に酸素を取り入れる「有酸素運動」ですから、
体調に合わせて無理なく持続できるのが魅力です。



自分に合った目標を定めて、
マイペースで歩いてみませんか。



ウォーキングには、さまざまな
メリットがあります

体
への
効用

- エネルギーを消費する
- 血液循環がよくなる
- 心臓の働きを向上させる
- 血圧を安定させる
- 善玉コレステロールを増やす
- 肺を強くする
- 肝機能の低下を防ぐ
- 骨の老化を防ぐ
- よく眠れる
- 朝スッキリ起きられる など

生活習慣病を
予防します！

心への効用

- ・気分転換になる
- ・リラックスできる
- ・ストレスを解消する
- ・落ち込んだ気分を癒す
- ・脳が活性化する など

脳に酸素が
行き渡ります

●運動の前後には

筋肉痛を防ぎ、疲労回復に効果的な

ウォーミングアップとクーリングダウン

Before 始める前の準備運動がウォーミングアップです。全身を温めて柔らかくし、筋肉を伸ばします。

After 終わった後にはクーリングダウンを行います。ストレッチで筋肉の張りをほぐし、心拍数をゆっくりペースダウンさせて体を少しずつ冷やします。

《例》



片足を大きく前に踏み出し、体重をかけていく。かかとをしっかりと床につけて、ふくらはぎからアキレス腱をよく伸ばす。



右足を伸ばして座り、左足は曲げて、右足の付け根にかかとをつける。右手で右足のつま先を持ち、左手でひざを押さえながら、上体を倒す。反対の足も同様にする。



ウォーキング

●ウォーキングの基本のフォーム

ただ歩くだけの簡単な運動ですが、フォームがよくないと背筋や骨盤のゆがみを引き起こしたり、内臓が圧迫されて血行が悪くなることもあります。ウォーキングの効果を上げるために最適なフォームを身につけましょう。

呼吸は深く大きく

一定のリズムで

10~15m先を見る

あごを引く

背筋を伸ばしてまっすぐ立つ

肩から動かすような感じで、前後に大きく腕を振る

ひじは軽く曲げる

飲み物を持参する
(ウエストポーチなどを使う)

ひざはできるだけ曲げずに、腰から動かすようにする



ウォーキングに適している靴

試着して選びましょう

◎靴底の衝撃吸収性がある
(または中敷を敷く)

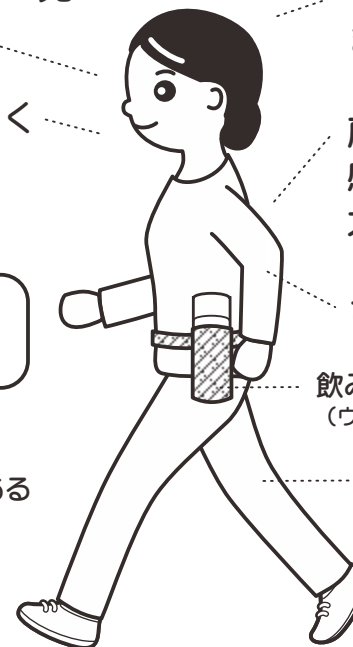
◎通気性がある

◎足にぴったりの幅
(余裕があり過ぎない)

◎かかとが低くフィットする

◎足先にゆとりがある

◎つま先だけが曲げられる



かかとから着地する

●ウォーキングのしかた

まず、ゆっくり歩く。



だんだん歩幅を広げて、加速する。

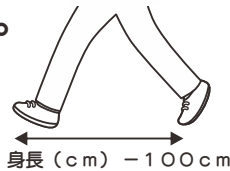
そのまま速度を保つ。



止まる時は、徐々に速度を落とす。

標準的な歩幅は

●身長 (cm) - 100cm



毎日歩かないと効果を得られない、ということはありません。初めは週3日くらいから始め、だんだん日数を増やして週5日（週休2日）くらいにすると続けやすくなります。

歩く
時間

1日の目安は、休憩を含めて約30分間から始めましょう。

できれば毎日同じ時間に歩くのが理想です。

ウォーキングをする時に 気をつけたいこと

- ・体調のすぐれない時は行わない
- ・始める前にはウォーキングアップのストレッチを行う
- ・こまめな水分補給ができるよう、飲み物を持参する
- ・無理をせず自分のペースで歩く
- ・終わったらクーリングダウンを忘れずに



スロージョギング

●スロージョギングとは

スロージョギングは体に負担の少ないジョギングです。ウォーキングと同じくらいの速度、あるいはもっと遅い速度でゆっくり走ります。息切れすることなく楽なペースで走ればよいので、体力のない人でも疲れを感じることなく、楽しく続けられる上に、効果が高い方法です。



気軽にチャレンジしてみましょう。



スロージョギングは、ウォーキングより健康効果が高いと言われています



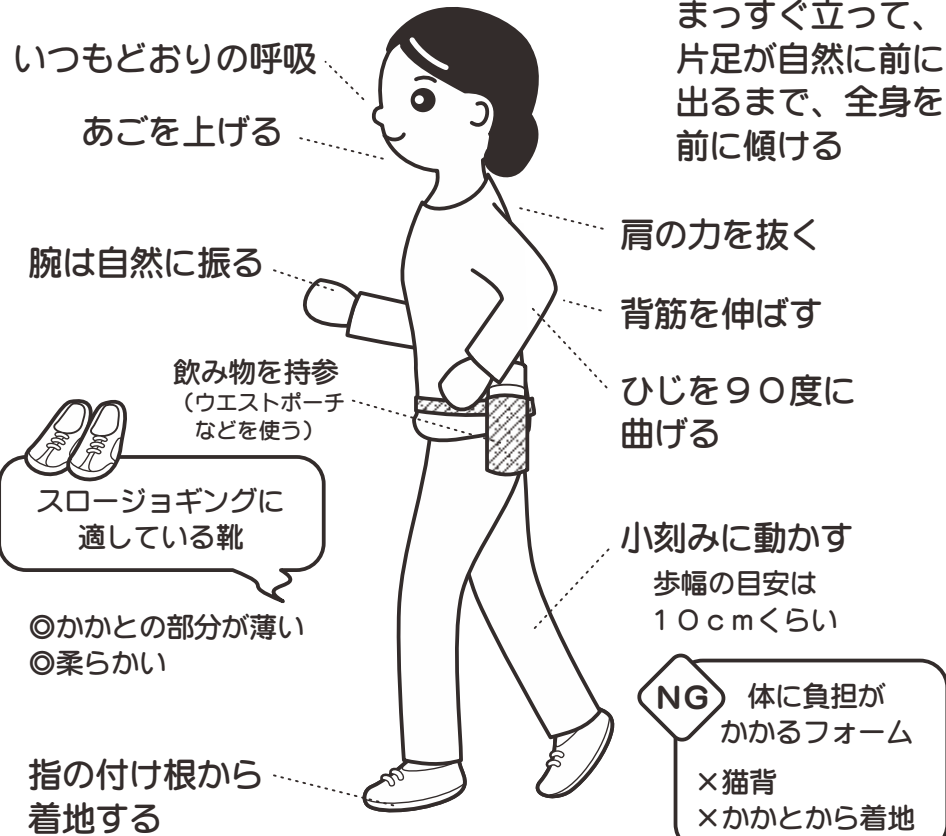
- ・エネルギー消費量はウォーキングの約2倍
- ・下肢の筋肉が鍛えられる
- ・基礎体力が上がり、体が軽くなる
- ・持久力が高まり、疲れにくくなる
- ・免疫力が高まる
- ・脳が活性化する
- ・気分転換になりスッキリする など

ダイエットに
効果抜群！

●スロージョギングのフォーム

息切れしないペースで

楽な気持ちで

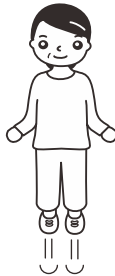


指の付け根から着地すると足への衝撃が約1/3に減る

ここから着地する



その場でジャンプ(または足踏み)をすると、指の付け根から着地する感覚がつかめる。



●スロージョギングのしかた

まず、歩くより遅い速度で走る。

笑顔で走れる
“ニコニコペース”

徐々に速度を上げていく。

笑顔で話しながら走れる速度を保つ。

止まる時は、徐々に速度を落とす。



走る時間

一般の人…約30分間

ダイエットしたい人…約1時間

10分×3回など、小分けにしてもOK

1日の合計が上記の時間になるように、無理なく行いましょう。もっと走れそうと思ったら、スピードを上げるのではなく走る時間を延ばすようにします。

スロージョギングをする時に気をつけたいこと

- ・体調のすぐれない時は行わない
- ・血圧が高い人は、始める前に血圧を測定する
- ・始める前のウォーミングアップと、終わった後のクーリングダウンを忘れずに
- ・こまめな水分補給ができるよう、飲み物を持参する
- ・無理をせず疲れたら歩く、または休む
- ・体に異常を感じたら中止し、必要に応じて受診する

