

坂道ウォーキングで運動効果アップ!!

坂道ウォーキングは、より筋肉を使うことで、筋力・体力アップが期待できます。保土ヶ谷区は、長い坂・急な坂がたくさんあります。活用してみましょう。



上り坂では…

上体をまっすぐに重心はやや前方にかかちから着地して後足で地面をけり上げる。

下り坂では…

上体をまっすぐに重心はやや後方にかかちから着地します。



ウォーキングの目安

身長160cm の歩幅	ゆっくり…60cm (身長×0.37) しっかり…72cm (身長×0.45)
6キロ歩くのに かかる時間	ゆっくり…1時間30分 しっかり…1時間

星川駅



保土ヶ谷区福祉保健課健康づくり係

〒240-0001
横浜市保土ヶ谷区川辺町2-9
TEL: 045-334-6344 FAX: 045-333-6309

平成27年10月発行

健康お役立ち情報はこちら [保土ヶ谷区 健康づくり](#) [検索](#)

ウォーキングを楽しむために

安全・安心に歩く 事故やケガを防ぐ ウォーキング前後のストレッチ

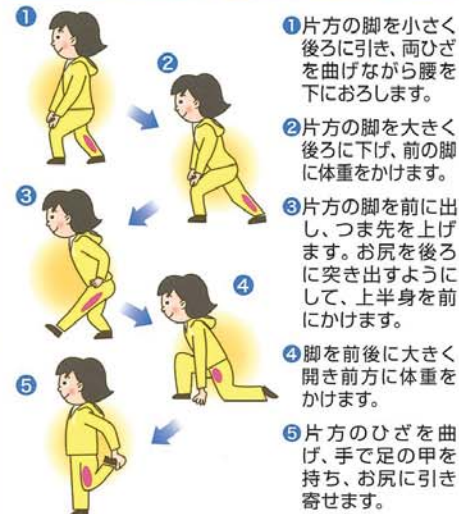
【ストレッチのポイント】

- ゆっくりと静かに、20～30秒程度伸ばします
- 無理をしないでください
- 伸ばしている筋肉を意識しましょう
- リラックスしながら、呼吸を止めないで

上半身のストレッチ



下半身のストレッチ



もう片方の脚も、①～⑤の手順でストレッチします。

【監修：(公財)横浜市体育協会】

健康遊具を使ってみよう!!

ウォーキングは、脂肪を燃やす有酸素運動です。筋トレを合わせて行えば、効果がアップします。筋肉量が増えると基礎代謝量が増え、太りにくい身体になります。

健康遊具の設置されている公園があります。ストレッチや筋トレに気軽に活用できるので、ウォーキングの合間に、楽しく活用すれば一石二鳥です。

背伸ばしベンチ



- 1 ベンチに座ります。
 - 2 背もたれに沿ってもたれかけて、胸・お腹を伸ばします。
- 伸ばしすぎると背中を痛めます。無理なく使いましょう。
 - 反対側から立った状態でもたれて使うこともできます。

ツイストサークル(腰ひねり)



- 1 遊具の中に立ちます。
 - 2 円状のバーをつかみます。
 - 3 ゆっくりと上半身を左右にひねります。
- 少しずつ大きくひねるとよいです。
 - 身体が柔軟になります。

腹筋ベンチ



- 1 ベンチに仰向けになります。
 - 2 高いパイプをまたぐように、ひざを曲げます。
 - 3 低いパイプに足をかけます。
 - 3 ゆっくり起き上がり、ゆっくり元の姿勢に戻します。
- 腹筋を鍛えれば、腰痛改善に効果があります!

ぶら下がり懸垂



- 1 横向きのバーを両手でつかんで、ぶら下がります。
 - 2 体力に自信があれば、懸垂や足上げをしてみましょう。
- ジャンプしないで手を伸ばした高さでつかまっても効果があります
 - 身体全体の筋力アップになります!

※健康遊具は、ご自身の体調や体力に合わせて無理せずにご利用ください。

【手軽にできる健康づくりの第一歩】

ほどウォーク



ウォーキングガイド

STEP1 まず日常生活で歩こう!! ライフスタイルウォーキング

- 三日坊主の繰り返しでもOK
思っていたが吉日!! まずは歩いてみましょう。
- プラス1,000歩から
普段より1,000歩多く歩くことを心がけましょう。

STEP2 歩くことに慣れたら ステップアップウォーキング

- 運動効果アップのウォーキング
短い時間での効果を狙うなら、一本の線を進む意識で歩きます。「腰」「肩」の線が交互に入れ替わられて、全体の消費エネルギーがアップします。
- 長い距離にもチャレンジ
森林浴、史跡巡り、タウンウォッチングなど、いつもと違う景色は、気分転換になり、長い距離も苦になりません。

しっかり歩けばこんなに健康に!

生活習慣病の予防と改善

肥満・高血圧・脂質異常症・糖尿病・骨粗しょう症になりにくくなります。



ストレス解消



継続した運動が脳への刺激になり、セロトニンなどのホルモン物質が分泌されてイライラが和らぎます。ぐっすり眠れるようになり、体調も整います。

心肺機能の向上

酸素の摂取量が増え、心肺機能が高まって持久力がつきます。階段や坂を上がっても、息切れが少なくなってきました。



ほどウォーク STYLE

からだに負担がかからない、正しいフォームで、効果的なウォーキング!



ウォーキングで注意したいこと

簡単にできるウォーキングもケガなどのトラブルを予防するために、いくつかの注意したいことがあります。

体調チェック

運動前の体調チェックは大切です。食欲がない、体調がすぐれないときは、無理せずに休みましょう。

服装～季節や気温に合わせた装備

【暑いとき】

- 汗をかくので通気性と吸湿性に富んだ服にします。汗拭き用のタオルは必需品!!
- 熱中症とけが予防のため、帽子をかぶりましょう。



【寒いとき】

- 防寒が基本ですが、歩いて体温が上がったら1枚ずつ脱げるような重ね着をします。
- ウインドブレーカーなど、保温性が高い服装が良いです。

【暗いとき】

- 明るい色の服や反射板を身につければ、事故の予防に役立ちます。

くつ の選び方

【サイズ】

足が大きくなる夕方のサイズに合わせましょう。つま先に余裕がある靴が良いです。靴下の厚みで調節できます。



【素材】

正しいウォーキングはかかとで着地します。かかとのクッション性が重要です!!

【靴底と中敷き】

靴底は弾力性と耐久性、中敷きは足裏にフィットして弾力性と吸湿性があるものがよいです。

水分補給～こまめに補給しましょう

汗をかくと水分が不足して脱水症状の危険があります。早めにこまめに、水分を補給しましょう!!



記録をつけよう! 運動の効果を実感しよう!!

3か月間記録を続けてみましょう!! 身体・気持ちの多くの変化に気づくと思います。

例) 10月 10日 土 12,345 ○○さんと▲▲を歩いた

週目	歩数			memo	週目	歩数			memo
	月	日	月			月	日	月	
1週目	月	日	月		7週目	月	日	月	
	月	日	火			月	日	火	
	月	日	水			月	日	水	
	月	日	木			月	日	木	
	月	日	金			月	日	金	
	月	日	土			月	日	土	
	月	日	日			月	日	日	
★三日坊主OK!! 何度でもチャレンジ!!					★身体の変化は? 体重を量ろう!!				
2週目	月	日	月		8週目	月	日	月	
	月	日	火			月	日	火	
	月	日	水			月	日	水	
	月	日	木			月	日	木	
	月	日	金			月	日	金	
	月	日	土			月	日	土	
	月	日	日			月	日	日	
★1週間の歩くパターンを知ろう					★周りの景色や季節の移り変わりを楽しんでますか?				
3週目	月	日	月		9週目	月	日	月	
	月	日	火			月	日	火	
	月	日	水			月	日	水	
	月	日	木			月	日	木	
	月	日	金			月	日	金	
	月	日	土			月	日	土	
	月	日	日			月	日	日	
★プラス1,000歩を目指そう!!					★歩くことの楽しさを周りにひろげよう!				
4週目	月	日	月		10週目	月	日	月	
	月	日	火			月	日	火	
	月	日	水			月	日	水	
	月	日	木			月	日	木	
	月	日	金			月	日	金	
	月	日	土			月	日	土	
	月	日	日			月	日	日	
★継続は力なり 毎日歩くことが大切です					★ちょっと速くまで おでかけプランを立ててみよう				
5週目	月	日	月		11週目	月	日	月	
	月	日	火			月	日	火	
	月	日	水			月	日	水	
	月	日	木			月	日	木	
	月	日	金			月	日	金	
	月	日	土			月	日	土	
	月	日	日			月	日	日	
★正しいフォームで歩けていますか? 再チェック!!					★前より歩けるようになりましたか? 記録を振り返ろう				
6週目	月	日	月		12週目	月	日	月	
	月	日	火			月	日	火	
	月	日	水			月	日	水	
	月	日	木			月	日	木	
	月	日	金			月	日	金	
	月	日	土			月	日	土	
	月	日	日			月	日	日	
★歩く速さ・距離・コース いろいろ変化をつけてみよう!					★3か月達成!! 習慣化おめでとう!! 継続が大切です!!				