

# ウォーキングで あなたもヘルスアップ!

## ■歩くことから始めよう!

長時間継続して歩くことで有酸素運動ができる手軽な運動がウォーキングです。有酸素運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果的です。さらに運動をすることで心肺機能の改善や骨粗鬆症予防にもつながります。

## ■1日に何歩歩いていますか?

表 1. 健康日本 21 (第二次) の目標値

年齢	男性	女性
20~64歳	9,000歩以上	8,500歩以上
65歳以上	7,000歩以上	6,000歩以上

## ■各種運動におけるメッツ(METs)と消費カロリー

### メッツ (METs) とは?

身体活動の強度をあらわす指数。安静時 (1METs) の何倍のエネルギーを消費するか示したものの、運動の種類によって数値が決まっています。

### エネルギー消費量 [kcal] の計算式

$$1.05 \times \text{活動強度 [METs]} \times \text{運動時間 [h]} \times \text{体重 [kg]}$$

## ■消費量を計算してみましょう!

METs を用いることで消費カロリーを計算できます。

$$1.05 \times \boxed{\text{活動強度 METs}} \times \boxed{\text{運動時間 時間}} \times \boxed{\text{自身の体重 kg}} = \boxed{\text{消費エネルギー量 kcal}}$$

例) 普通歩行 (3METs) を体重 70 kg の人が 1 時間行った場合

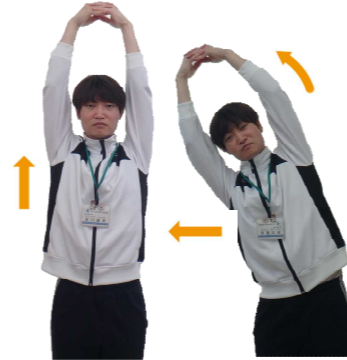
$$1.05 \times 3 \text{ (METs)} \times 1 \text{ (時間)} \times 70 \text{ (kg)} = \underline{220.5 \text{ (kcal)}}$$

表 2. 30 分の運動を行った時の体重別消費カロリー

運動	体重 50 kg	体重 60 kg	体重 70 kg	体重 80 kg
普通歩行 (犬の散歩) 3.0 メッツ	80kcal	95kcal	110kcal	125kcal
歩行 (ほとほとの速さ) 3.5 メッツ	95kcal	110kcal	130kcal	150kcal
やや速歩 4.3 メッツ	115kcal	135kcal	160kcal	180kcal

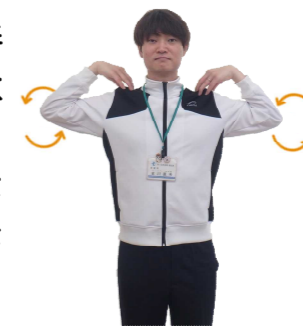
## ■運動前のストレッチ

### 1. 上半身



足を肩幅に開いて立ち、手を頭の上で組む (手の平は下)。ひじを伸ばして上に大きく伸び、そのまま上半身を少し倒してキープする。

### 2. 肩まわり



両手を肩の上に置き、肘で大きく円を描くようにゆっくり肩を回す。反対方向にも回す。

### 3. 股関節~太もも内側



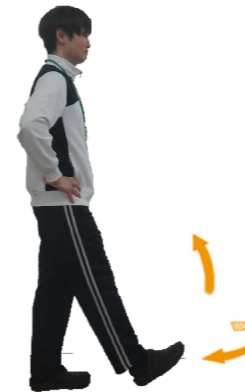
肩幅より少し広めに両足を開き、つま先を少し外側に向ける。両膝をまげて腰を落とし、右手で膝を外に押し出すイメージで、右肩を内側に入れながら体をひねる。反対側も同様に行う。

### 4. 太もも後ろ側~ふくらはぎ



足を少し広めに前後に開く。後ろの足のかかとが浮かないように、前足に体重をかける。

### 5. 足首回り



片足立ちの状態になり、つま先を上下左右に動かす。足首を大きくゆっくり回す。

### ストレッチのポイント

ストレッチは、どこの筋肉が伸びているかを確認しながら行うことが大切です。1種目だいたい 10~15 秒くらいをめでに呼吸を止めずに行いましょう。

## ■正しいウォーキングフォーム

### 〈頭〉

あごを引いて目の高さを一定に保つ。うつむかずに視線は数十メートル先

### 〈呼吸〉

歩行リズムに合わせて一定のリズムで。「吸う」「吸う」「吐く」「吐く」の 4 歩 1 呼吸が理想。

### 〈胸・背中〉

胸を張って、背筋は反り返らないようにピンと伸ばす。

### 〈腕〉

このひらを軽く握る。肘は伸ばさずに 90 度に曲げ、からだの脇を通るように前後に大きく振る。

### 〈足〉

前方に出す足のひざは、曲げずに伸ばす。大きく踏み込んでかかとから着地する。

### 〈腰〉

腰の回転を意識して歩くと、自然と歩幅も広がり効果アップ。

