

せっかく歩くなら効果的に

ウォーキングの時はもちろん、通勤や買い物の歩行の時にも少し意識するだけで、効果的な歩き方になります。



歩く前には柔軟体操（ストレッチング）をしてケガ予防！
空腹時には歩かない。
水分補給をこまめにできるように水などを持ち歩く。
季節によって服装に配慮。暑い季節には帽子もお忘れなく。

ウォーキングの基本姿勢と歩き方

ウォーキングに適したシューズ

視線は遠くに、あごは引く

胸を張る

かかとからつま先に
体重移動を意識して

かかとから着地

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕は前後に大きく、特に後ろに
振ることを意識して

歩幅はできるだけ広くとる

つま先でしっかり地面を蹴り出す

ジョギングシューズやテニスシューズといった
スポーツシューズが適している。



つま先部分に十分余裕があり、
窮屈でないもの。

かかとにはクッション性が高いほ
うが膝などへの負担が少ない。

底は柔軟性があるもの。

どのくらいの強さ（速さ）で運動すればいいの？

適切な歩く速さは人それぞれです。自分の体力に合った、安全で、**効果的な運動**ができていますかチェックしてみましょう。歩くだけでなく、他の有酸素運動でも応用できます。運動直後にどのくらい心拍数（=脈拍）が上がっているかを測定し、目標心拍数に到達していれば、それは効果的な運動だったといえます。

標準的な年齢別の運動強度と目標心拍数

運動強度	40～49歳	50～59歳	60歳以上
60%	130	125	120
50%	115	110	110

心拍数/分

脂肪をよく燃焼させる強度は、運動強度50～60%です。これは、軽く息がはずむ程度の運動です。ウォーキングで言えば、会話しながら歩くことが可能くらいで良いのです。

脈拍のとり方



どうこつ
橈骨動脈

親指の付け根から指を3本沿わせて、拍動を感じましょう。1分間測るのは大変なので、15秒測って4倍すると簡単です。

さらに個人に合った目標心拍数を調べるには

①まずは、安静時の心拍数を測ります。 拍/分

②最高心拍数を出します。 220-年齢 () 歳 = 拍/分

③運動強度60%での目標心拍数を出してみましょう。

$$\left(\text{B} - \text{A} \right) \times 0.6 + \text{A} = \text{目標心拍数}$$

(強度60%)

運動直後に
目標心拍数になっていれば
適切な運動強度です。