

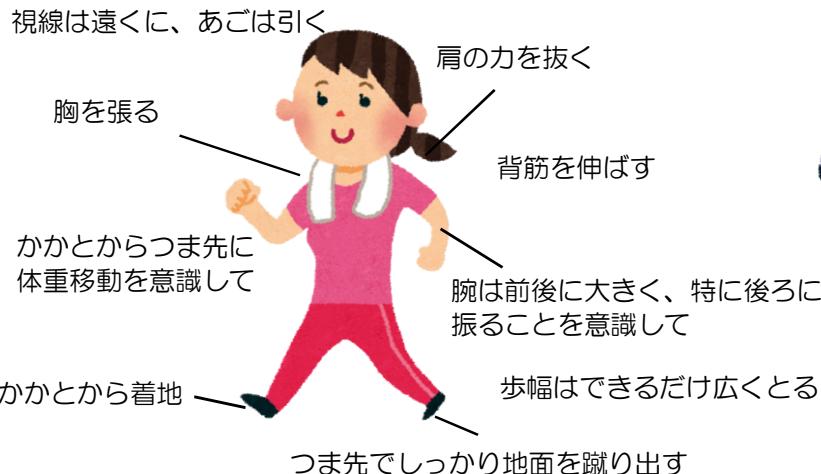
せっかく歩くなら効果的に

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

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るかチェックしてみましょう。歩くだけではなく、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なくらいで良いのです。

脈拍のとり方



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秒測つて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。 A 拍/分

②最高心拍数を出します。 220 - 年齢（　　）歳 = B 拍/分

③運動強度60%での目標心拍数を出してみましょう。

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

運動直後に
目標心拍数になつていれば
適切な運動強度です。