



サン マル サン サン 3033運動

1日30分

気軽にからだを動かしましょう。10分程度の運動を合わせて30分でも結構です。

週3回

できれば2日に1回、運動しましょう。運動の効果が期待できる目安です。

3ヶ月間

続けてみましょう。運動習慣が身につく、体調が良くなるなど運動の効果が現れます。

(神奈川県より)

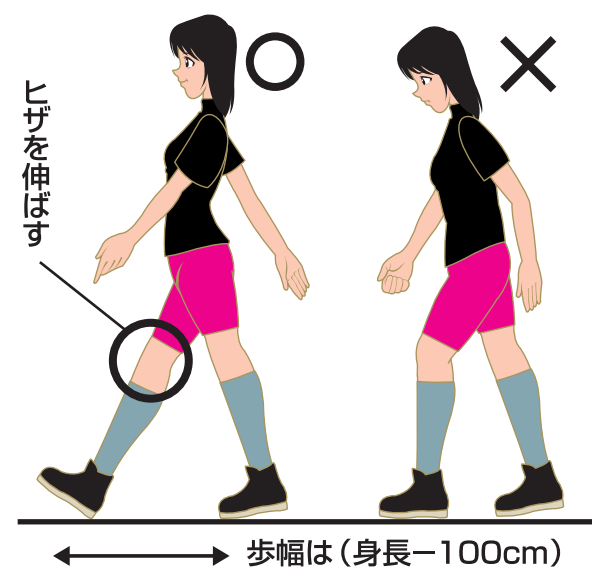
ウォーキング

歩くことは人間の最も基本的な動作です。いつでも、どこでも気軽にできて運動効果が高いのが「ウォーキング」です。

効果 持久力を高める有酸素運動

呼吸、循環機能の改善と肥満解消に役立ちます。

Lesson 1 正しいフォームでウォーキング



- 視線は数メートル前に向ける
- あごを引く
- 首・肩・腕の力を抜く
- 背筋を伸ばす
- 腰の位置を高く
- 腕を大きく振る
- 膝を伸ばしてまっすぐに踏み出す

ポイント

「着地」「けり出し」を意識しよう

着地はかかと中央から、けり出しは母指球(親指の付け根部分)を使います。

ポイント

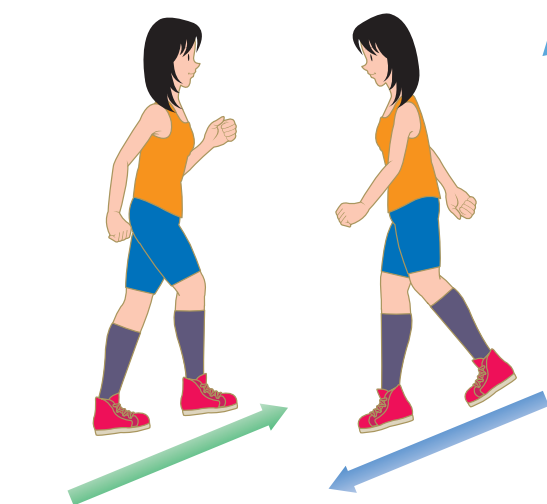
呼吸のリズムを身につけよう

呼吸は「吐く」ことから始まります。体内の二酸化炭素を充分吐き出してこそ新鮮な酸素を取り入れることができます。ウォーキングでは「吸う」より「吐く」ことを意識し息を吐ききって、その後体内に酸素が入ってくるような感覚を身につけましょう。足の動きに合わせて「吐く→吐く→吸う」のリズムを繰り返すと良いでしょう。

Lesson 2 上り坂・下り坂

上り坂
歩幅を狭め
ゆっくり確実に
上り

- 体重を後ろに残したまま、前に踏み出した足の裏の全体で着地し、踏み出した足に体重を移動させます。
- 踏み出した足のひざを伸ばしてから足を持ち上げて前へ進みます。
- 歩幅は平地と比べてやや狭め、ときどき足元を確認しながら視線は遠くを見ようします。



上りも下りも足の裏全体でしっかり着地しましょう

下り坂
膝や足首を
柔らかくして歩く

- 後ろになっているひざを曲げながら、もう一方の足を前へ伸ばし、後ろに体重を残しながら踏み出した足のかかと部分から傾斜にそって足の裏の全体で着地します。
- 背筋を伸ばして、からだは垂直に保つよう心がけます。
- 傾斜角度とスピードに注意し、ときどき足元を確認しながらなるべく前方を見て歩きます。

ポイント

坂を上る場合、エネルギー消費量(酸素摂取量)と心拍数とが高くなり運動効果を高めます。

ポイント

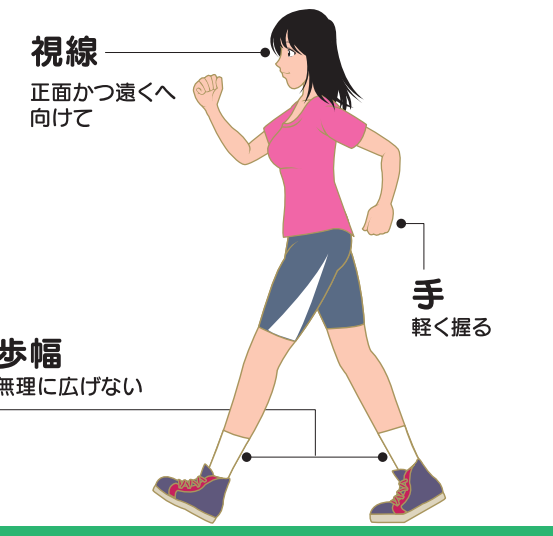
坂を下るときは、足の筋肉・関節の一部に繰り返し大きな力がかかりますので歩き方に注意しましょう。

Lesson 3 いろいろなウォーキング

エクササイズウォーキング

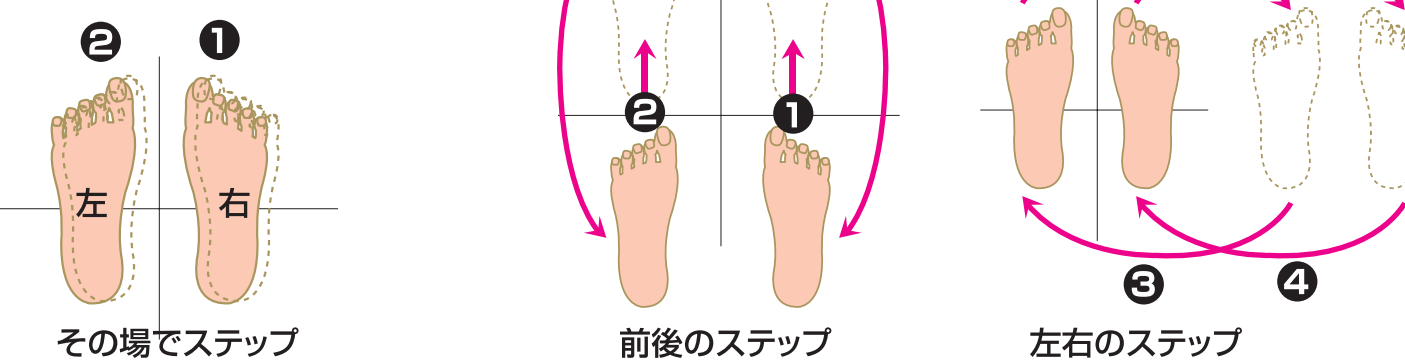
通常のウォーキングよりレベルアップさせた歩き方。腕を大きく振り、歩幅を大きく取ることでより歩くスピードが早くなり、全身のシェイプアップにも効果的です。

- 首筋と背筋をまっすぐに伸ばす
- 腕は肘を直角に曲げて前後に振る
- 足は膝を伸ばしてかかとから着地する
- 背筋を伸ばす
- 歩幅は広く取る



ウォーキングステップ

(数字は足を動かす順番です)



その場でステップ 前後のステップ 左右のステップ

(雨の日など室内でも音楽に合わせてできます)

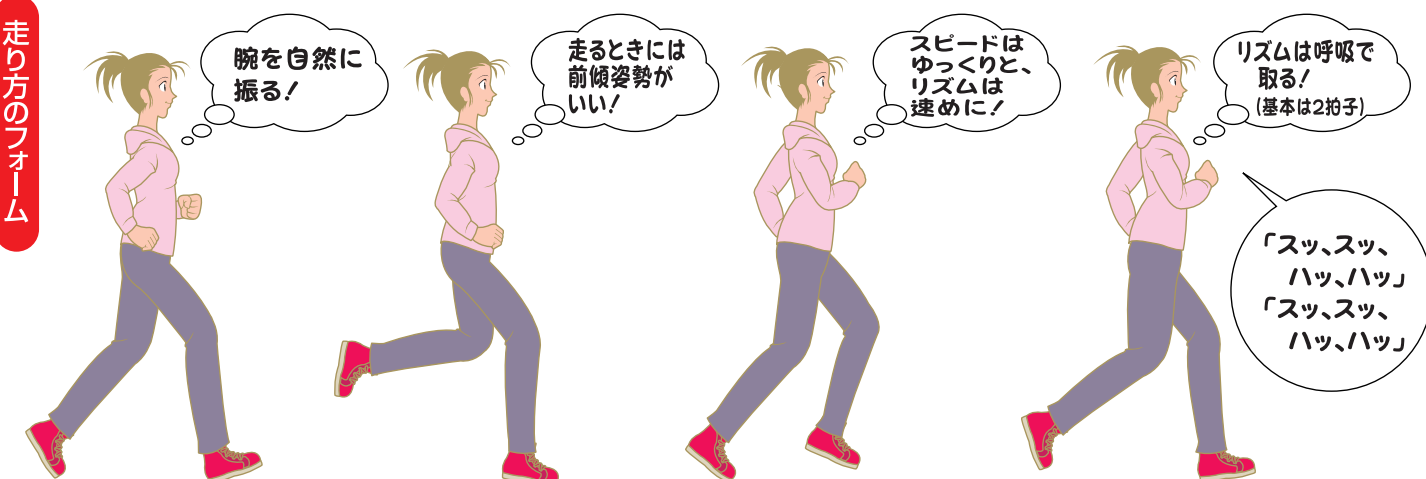
Lesson 4 リズム良く走る

まずは足への負担の小さい「ピッチ走法から」

★短いピッチでリズム良く走る走法★

上下動は小さい。1歩の歩幅が狭くて回転が速いため、フォームが崩れやすいので注意しましょう。着地時の重心位置はやや前寄り。

走り方



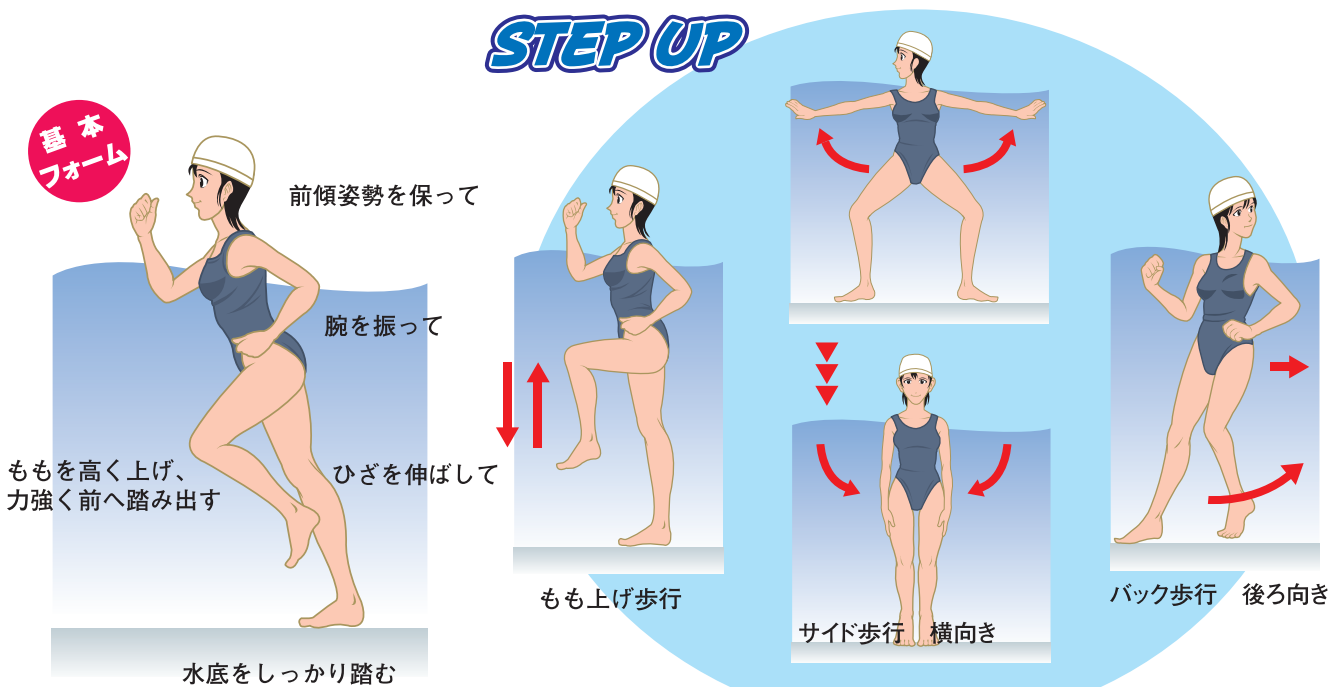
ポイント

一定のリズムを保つこと

※リズム・リラクゼーション(呼吸)
呼吸の基本は2拍子のリズム「吸う→吸う→吐く→吐く」2拍回って2拍回す
初心者、トレーニング開始時は「吸う→吸う→吸う→吸う→吐く→吐く→吐く」
4拍子のリズムが良いでしょう。

Lesson 5 温水プールで歩いてみませんか? 水中ウォーキング

- 町民温水プールは室温も水温も快適に保たれ、また浮力が働くため、足への負担も軽減され、気持ちよく充分に運動することができます。(常時コース設置しています。夏季の山西プールにも設置しています。)
- 季節や天候に関係なくご利用できます。



Device 工夫次第でより効果的に!

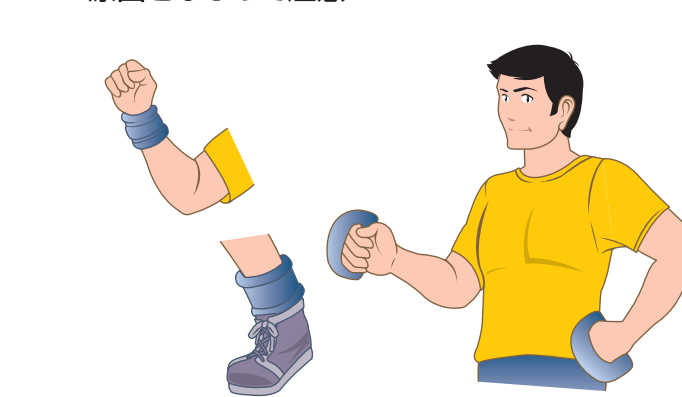
◆2人で一緒に

お互いのフォームをチェックしたり、どちらか一方がペースメーカーになったり、より内容の濃いウォーキング、ジョギングが楽しめます。



◆ダンベルなどを使って(手首・足首)

注)ウエイトは重すぎるとフォームが崩れる原因となるので注意



◆デイバックを使って

荷物をつめれば立派なおもりになります。デイバックは、両手が自由になるだけでなく、背中に密着させることで歩いてもぐらつかないメリットがあります。したがってフォームが崩れる心配もありません。ウエストベルトがついていればさらに安定感が増します。



準備運動 (ウォーミングアップ) と 整理運動 (クールダウン)

ストレッチで、故障や疲労の蓄積を防ぎ、翌日以降の筋力の痛みをやわらげる。

ポイント

- 肩の力を抜き、リラックスしながら筋肉や腱に、ある程度の張りを感じるくらいまで行います。
- これからはじめようとする運動の特徴を良く理解することです。

柔軟性を高めるストレッチ

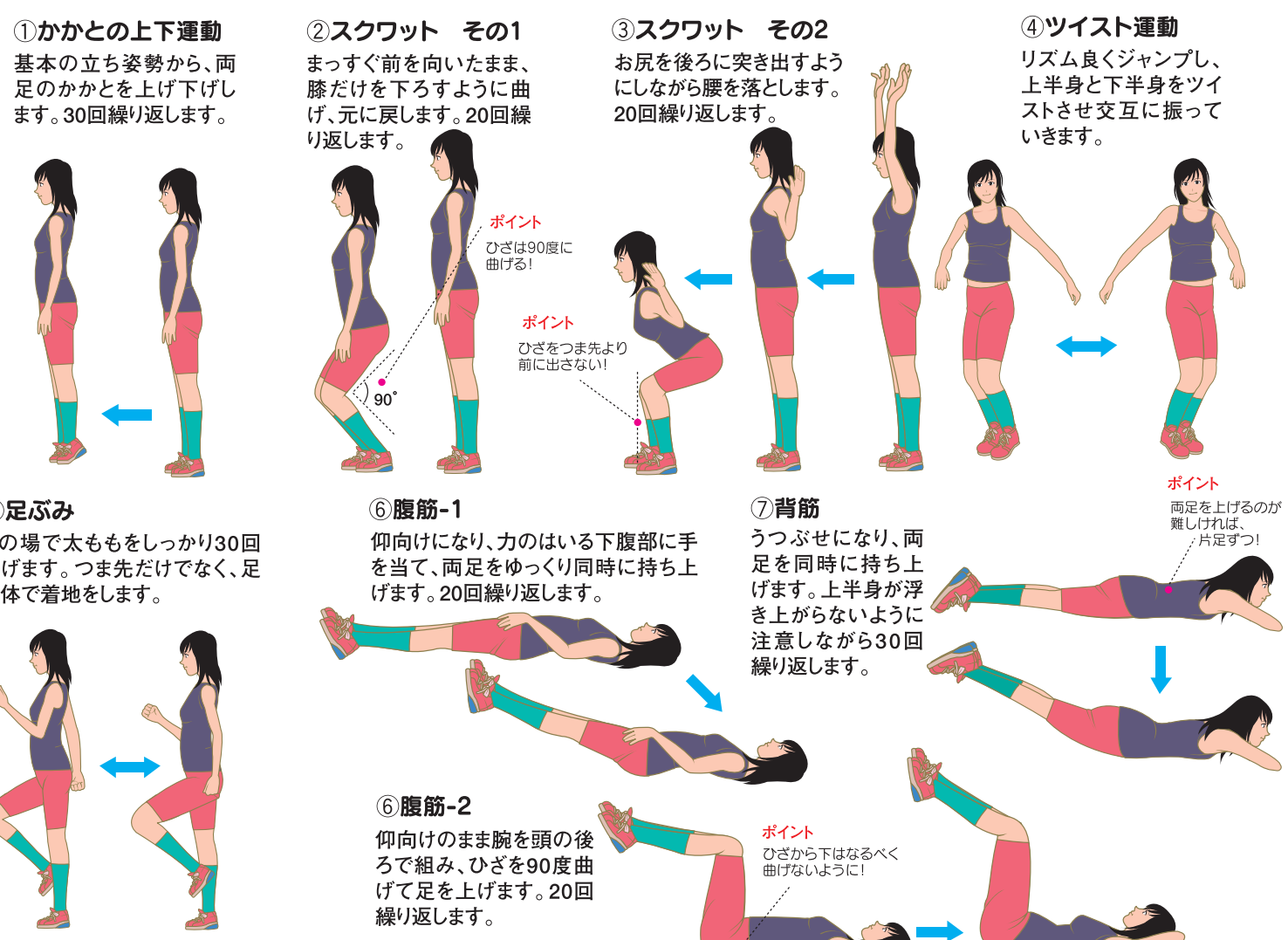
ストレッチとは、筋肉をゆっくり伸ばしていき、伸ばしたままの状態を維持する運動です。リラックスして、どこか部位を伸ばしているのが正しく意識して行いましょう。また、ストレッチは、身体活動のウォーミングアップやクールダウンとしても有効に活用できます。

①ストレッチの実践例

各筋肉を反動をつけずに伸ばしていき、約20～40秒間案に呼吸しながら保持します。



② 気軽に筋力トレーニング



安全なウォーキングのために

- ★夏だけでなく日中の高温下で歩くことは、からだの水分が急速に失われ、脱水症状や熱中症になることもあるため、日中は避け涼しい時間帯に歩くようにしましょう。
- ★長い時間歩くときは、歩く前に水分を補給しましょう。また、途中でも水分が補給できるように水筒を携帯し、こまめに水分を補給しましょう。

歩く前

- 睡眠不足のとき
- からだがだるいとき
- ひざや足首に痛みがあるとき
- 動悸が激しいとき
- 胸がしめつけられる・痛いとき
- 風邪気味のとき

歩いているとき

- 胸が痛くなる
- 息苦しくなる
- 疲労が激しい
- 足がもつれる
- ひざや足首が痛くなる
- めまいがする
- からだがだるい

以上の症状のときだけでなく、からだの状態がいつもと違うようなときには、決して無理をしないで歩くのをやめましょう。

■ウォーキングをはじめてみませんか!

健康を維持するには1日200～300kcal消費する程度の運動が必要!



○自分の標準体重・体格を知ろう!

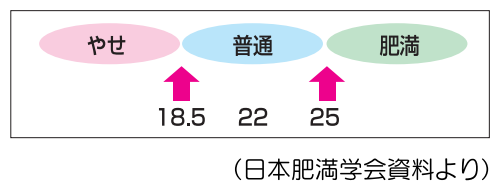
身長を基に標準体重を知り、自分の体重と比較してみてください。標準体重と比較するためには、毎日同じ時間に体重を量る習慣をつけることが大切です。(BMI)体格指数では、25以上は肥満です。

★標準体重を求めてみよう!

身長(m)×身長(m)×22で求めます。
例) 160cmの場合 (1.60×1.60×22=56.3kg)

★(BMI) 体格指数を求めてみよう!

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めます。
例) 160cm、66kgの人の場合 (BMI=66÷1.6÷1.6=約25.8)



○日常生活の中に運動習慣をつけよう!

日常生活のなかで体を動かす習慣をつくるのが大切です。一日に少しでも運動をする時間をとりましょう。運動を始めるきっかけづくりも大切です。家族や親しい友人を誘い、きっかけを作りましょう。

○1日30分間のウォーキングをはじめよう!

ウォーキングは、酸素をたくさん体の中に取り入れる運動(有酸素運動)です。体重によりウォーキングの消費エネルギーは違っていますが、平均すると300キロカロリーを消費する運動時間は、およそ60分間と考えてください。しかし、まずは無理をしないで1日30分のウォーキングを続けることを目標としましょう。例えば、自宅から駅まで歩いて15分間、往復で30分とすると、毎日の通勤や買い物がエネルギー消費のための運動時間となります。運動は無理をせずに長く続けることが大切です。

運動を30分行ったときの体重別消費エネルギー (単位:kcal)

運動種目	体 重				
	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg
散歩(30m/分)	20～40	25～50	30～60	35～70	40～80
歩行(60～70m/分)	40～60	50～75	60～90	70～105	80～120
速歩(80～100m/分)	60～80	75～100	90～120	105～140	120～160
速歩(100～130m/分)	80～100	100～125	120～150	140～175	160～200
ジョギング(125～135m/分)	120～140	150～170	180～210	210～245	240～280

※Foxeら、ACSM、コラド心臓病学会、カナダ医学雑誌などを合成して波多野が作成したメッツ表(参考:兵庫県立健康センターホームページ)より計算。健康を考えるにあたっては、余剰エネルギーを運動によって消費することが必要になってきます。(一般の人の1日の余剰エネルギーは、約200～300kcalといわれています。)

参考/神奈川県立体育センター 3033運動ノートより

■安全で効果的な運動強度

運動を安全かつ効果的に行うには、以下の条件を考える必要があります。

1. 運動の種目
2. 運動の強さ
3. 運動時間
4. 運動の回数

〈脈拍〉

運動時の目標脈拍数(拍/分)を下記の式より算出してみましょう。

$$\{(220-\text{年齢})-\text{安静時脈拍数}\} \times \text{運動強度}(\%) + \text{安静時脈拍数}$$

運動強度(%)の目安は?

1. 運動習慣がない人、体力の低い人、超高齢者など……40%
2. 中高年者、肥満者など……50%～60%
3. 体力のある人……75%

例1 45歳、安静時脈拍数が67、運動習慣のない人…運動強度を40%に設定した場合
{(220-45)-67}×0.4+67=110→運動時の目標心拍数(拍/分)

例2 59歳、安静時脈拍数が65、中高年者…運動強度を55%に設定した場合
{(220-59)-65}×0.55+65=118→運動時の目標心拍数(拍/分)

例3 31歳、安静時脈拍数が57、体力のある人…運動強度を75%に設定した場合
{(220-31)-57}×0.75+57=156→運動時の目標心拍数(拍/分)

〈脈拍のはかり方〉

1. 右図のように3本の指を用いて触診により測定します。
2. 一般的には10秒間計測し、その脈拍数を6倍にして、1分間の脈拍数とします。
3. 運動中の脈拍を測定するのが難しい場合、一時的に運動を中止して測定しましょう。運動中止後すぐに脈拍は減少するので、可能な限りすみやかに測定すると良いでしょう。

参考/神奈川県立体育センター3033運動ノートより

疲れを残さないために歩いたあとはマッサージ

◆入浴しながらのマッサージが効果的

