

ウォーキングリーダーが伝授!

# 正しい歩き方講座

「ウォーキングリーダー」ってどんな人?

日本ウォーキング協会から認定資格を受けたウォーキングマスターです。



甲賀市スポーツ協会  
西川 麻由美さん

ウォーキングの  
ポイント

帽子を被って  
熱中症や防寒対策も  
お忘れなく!

真上から引っぱられて  
いるようなイメージ

リズムカルに  
テンポよく♪

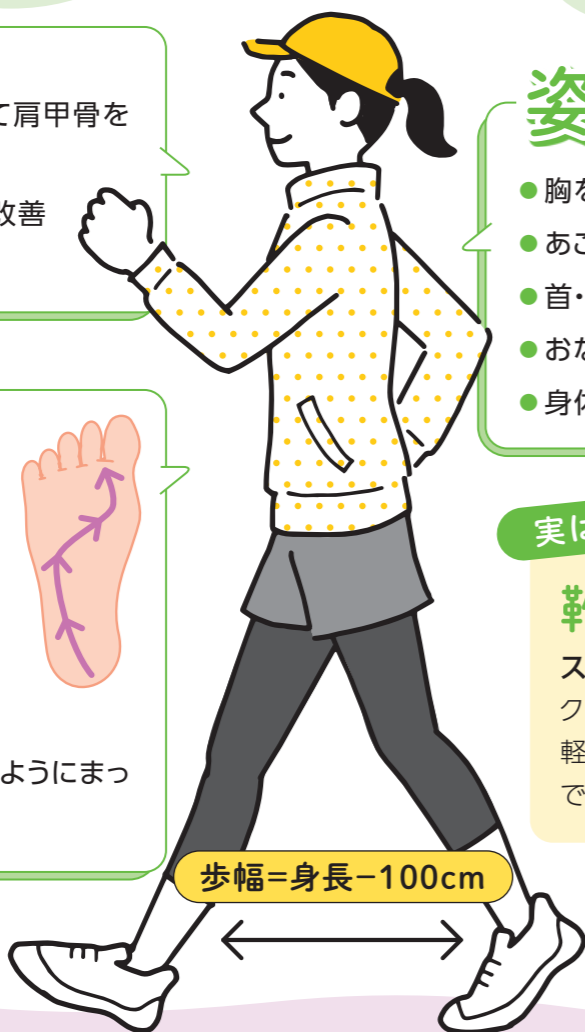
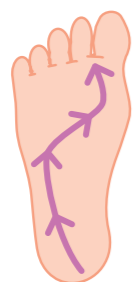
腹式呼吸を  
意識!

## 腕

- 腕は大きく後ろに引いて肩甲骨を閉じるように動かす
- 肩甲骨を動かすと猫背改善や肩こりにも効果あり!

## 脚

- 足の重心移動を意識
- 膝をできるだけ曲げないようにかかとから着地する
- 後ろの足は親指の先を使って蹴り出す
- がに股、内股にならないようにまっすぐ足をだす



歩幅=身長-100cm

## 姿勢

- 胸を張り、背筋を伸ばす
- あごを引いて視線はやや遠くを見る
- 首・肩・腕の力を抜く
- おなかに力を入れる
- 身体の軸はまっすぐに意識する

実は重要!

## 靴選び

スポーツシューズを選びましょう! クッション性が高いと膝への負担が軽減できます。つま先部分は窮屈でないものを選んでください。



## 安全にウォーキングをするために



### ストレッチをする

ウォーキングは激しい運動ではありませんが、急に行くと筋肉や関節を痛める場合があります。ストレッチでからだをほぐしてからぞみましょう。

### 反射鏡を身に着ける

早朝や夜など外が暗い時間帯に歩く時は、身の安全を守るために反射鏡を身に着けましょう。



水分補給も忘れずに  
安全に楽しく  
歩きましょう!



季節を感じて楽しく

# ウォーキング!

寒い冬も終わり、何か新しいことをはじめてみたい季節になりました。

今回の特集では、気軽に始めることができるスポーツ「ウォーキング」をご紹介します。

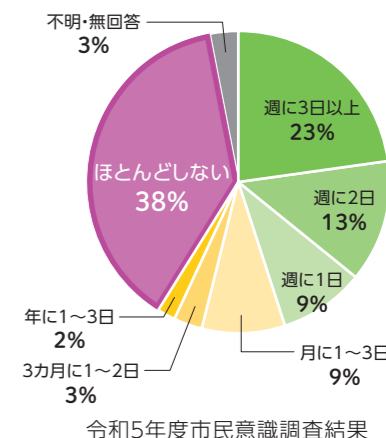
季節の変化を感じながら、地元を歩いてみましょう!

みなさんにお聞きしました!

Q 1日30分以上の運動をどの程度行っていますか?

A 「ほとんどしない」と回答した割合が最も多い!

右のグラフからわかるように、「ほとんどしない」と回答した人の割合が約4割と最も多い結果となりました。次いで「週に3日以上」、「週に2日」となっています。健康な身体で毎日を楽しく過ごすには、日頃の食生活や睡眠はもちろん、適度な運動が必要です。



健康のために運動を始めたいけど...



そんなあなたにオススメ!

だれでも簡単に始められるスポーツ

## ウォーキング



医療のプロに聞きました!

## ウォーキングを続けるといいことがいっぱい!

- 1 生活習慣病・認知症の予防
- 2 免疫力・筋肉量の向上
- 3 ストレス解消 気分転換に
- 4 季節の変化を感じることができる



信楽中央病院  
理学療法士 神山 良介

1日20~30分を目安に歩いてみましょう!

ウォーキングも1日に20~30分程度歩けば、しっかりとした有酸素運動になります。腕を大きくふると全身運動となりより効果的。きつい運動だと続かなかったり、運動が嫌いになってしまいます。途中で立ち止まって休憩をしても構いません。友人や家族と一緒に話をしながら歩くと楽しいですよ!!