

出歩くことから始めよう



全世代の「いつまでも“まめに元気に”」を叶える

お手軽かつ効果抜群の 「ウォーキング」やってみませんか??

「疲れやすくなってきた」、「お腹の脂肪が気になる」、
「足腰が弱くなってきた」、「運動不足が気になる」、
そんな皆さんにおすすめするのが「ウォーキング」です。
“ただの散歩”と侮るなかれ、奥が深く効果もたくさんあります。



ウォーキングが身体にもたらす変化

“筋力UPで足腰がっしり！ 転倒、骨折も予防”

“ややきつい”くらいの速度で30
分のウォーキングを続けること
で足腰の筋力がアップ！
このほかにもたくさん効果が得
られます！



詳しくは
「歩くことの効果」の動画へ

筋力の向上・維持

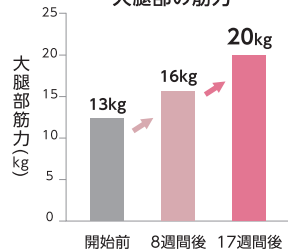
筋肉の健康を表す指標“筋力”



筋力を上げ維持するためには…
適度な運動、日光をあびる、バランスのとれた栄養 etc

ウォーキングによって筋力が向上する！
コツコツ続けるとその効果は増加！

ウォーキング実施前後の
大腿部の筋力



※日本の高齢者8名（男性5名、女性3名）

引用: Ozaki H, et al. J Sports Sci Med. 2019 Nov 19;18(4):722-728.

歩く時のフォーム

“目的に合わせてフォームを選ぶ”

かかとせっち そくていせっち
フォームは“踵接地”と“足底接地”の2つがあります。
しっかり全身の筋肉を動かしたい方は大腿で踵から地
面につく“踵接地”がおすすめです。
また、関節の負担をやわらげたい方はやや小股で、足
底から地面につく“足底接地”が良いです。



詳しくは
「歩く前の準備」の動画へ



かかとせっち
踵接地



そくていせっち
足底接地

まずは楽しく一歩！踏み出してみましょう

姿勢を意識するだけでも効果があります！

フォームの確認など準備ができれば、さっそくウォーキングを始めて、効果を体験しましょう！
歩く前にはウォーミングアップを、
歩いた後にはクールダウンをしましょう！

詳しくは
「手軽にできる！健康維持のウォーキング」の動画へ



シマリハの学生3名に踵接地と足底接地の2つの歩き方を体験してもらいました

まずは楽しく！そして、次のステップへ！

ウォーキングの効果がたくさん得られる 負荷の量“全力の60%～70%”にチャレンジ！

「ややきつい～きつい」と感じる速さで歩くと
“全力の60%～70%”の負荷に相当します。
以下の計算式で目標心拍数を算出しておく
と、ウォーキング強度の目安になります。



心拍数は、手首の動脈、
スマートウォッチを使って
測定できます

$$((120 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}) \times \text{運動強度(60\%)} + \text{安静時心拍数} = \text{目標心拍数}$$

計算式(カルボーネン法)

詳しくは
「歩く前の準備」
の動画へ



ノルディックウォーキング

クロスカンリースキーの夏のトレーニングとして生まれたノルディックウォーキング。2本のポールを持って歩くことで、関節の負担も少なく、全身をしっかり動かすことができます。

詳しくは
「手軽にできる！
ノルディックウォーキング」の動画へ



通常の歩幅

ノルディックウォーキング

Message

たくさん歩いて健康な毎日を手に入れましょう。