

ウォーキングの効能・効果

歩くことを習慣化することで、次のような効能や効果が得られます。

○歩くことの5つの効能

- ①心臓や肺の機能が良くなる
- ②骨が丈夫になる
- ③筋力やスタミナがアップする
- ④ストレスが解消できる
- ⑤善玉コレステロールが増える

○歩くことの3つの効果

- ①新たな出会いと発見がある
- ②自然とふれあい
身も心も爽やかになる
- ③食事がおいしく健康になる

ウォーキングの正しいポイント

肩の力をぬいて
バランスよく
リズムカルに

あごを引く

自然に伸ばして
前と後ろに
しっかり振る

ひじの位置
を高く

20分～30分を週2回自然な
歩きで周囲の景色を楽しみ
ながら歩きましょう。慣れてき
たら、後半意識的に歩幅を広
くします。

体力が向上したら



30分を週3回、若干歩幅を広
げ、腕を振り、姿勢を正して、
バランスよく、少し汗ばむくら
いのはやさで、歩きましょう。

体力が向上したら



30分を週4回～5回、腕を大
きく振り、歩幅を十分広げ、
30分歩行が可能なスピード
で歩きましょう。

**急ぎ足で消費できる
エネルギー量**

急ぎ足とは分速100～110m

男20～29歳 63kgの場合 歩幅70cmくらい
女20～29歳 52kgの場合 歩幅60cmくらい
※数値はすべておおよその目安です

	100kcal 消費するには	200kcal 消費するには	300kcal 消費するには
男	19分	38分	57分
	2,700歩	5,400歩	8,100歩
女	25分	50分	75分
	4,150歩	8,300歩	12,500歩

●MEMO●

約350kcal
ハンバーガー1個

約395kcal
チョコレート1枚

約100kcal
ジュース缶

【注意】

- ・良い事づくしのウォーキングではありますが、膝・腰が痛む等の症状がある場合の無理は禁物です。
- ・あくまで自分の身体に合わせた自分のペースが大切です。