

ウォーキングで健康運動スタート！

ライフスタイルの変化により、体を動かす機会が極端に減少しています。

それに伴う生活習慣病やメタボリックシンドロームの増加には適度な運動が必要です。適度な運動は生活習慣病の予防・ストレス解消に効果的なのです。

「ウォーキング」は、身体に無理な負担をかけず、いつでも・どこでも・だれでもが気軽に取り組める理想的な運動のひとつです。習慣化することで心身をリフレッシュし、健康の維持・増進につなげ、更には美しい自然や風景に触れながら、歴史や文化など新しい発見を求めて見ましょう。

「この程度なら大丈夫」というレベルからスタートしましょう。続くかどうかを悩まずにまずは始めましょう。



ウォーキングのポイント

歩き方



- ①背筋はピンと伸ばし、重心を高く
- ②軽くあごを引き、遠くを見るつもり
- ③手は軽く握り、ひじはリラックスし軽く曲げる
- ④ひざを伸ばし、足先も進行方向にまっすぐ伸ばして
- ⑤歩幅は大きめ
- ⑥かかとから着地し、体重をゆっくり移動
- ⑦つま先で蹴りだす

継続のために

いざ始めても、継続することはなかなか難しいものです。継続のために、自分の周囲にさまざまな工夫をしておくことで自然に続けられます。

- ①お気に入りのウエア、シューズを準備
- ②玄関や職場の目立つところにシューズを置く
- ③お気に入りの経路・目的地を設定
- ④仲間を作る
- ⑤記録をつけて自分にごほうび

