

## ◆スタートの前に

体調をチェックしてからスタートしましょう

胸がしめつけられるような感じや動悸がありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
めまい、足元のふらつきがありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
心身が疲れ、気分が乗らない感じがありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
熱っぽい、もしくは、身体がだるいですか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
頭痛がありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
腰・膝・足・背中などに痛みがありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
下痢気味ですか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
食欲がおちていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
睡眠不足ですか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
全体的に今日の体調はどうですか？	<input type="checkbox"/> 悪い	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 良い

心臓や血管の病気、膝痛や腰痛などの持病のある方は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してからスタートしましょう。



# ◆快適な歩行はシューズから

## ●ウォーキングシューズ選びのポイント

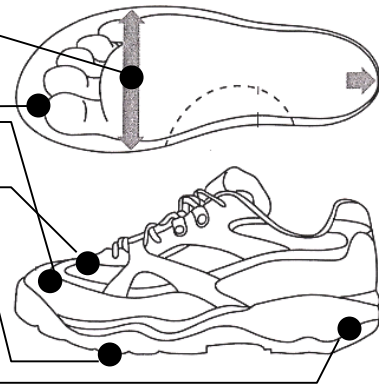
横幅が十分にあること

つま先にゆとりがあること

通気性のよいこと

足の動きにそって曲がること

踵部分のクッション性と安定性



## ●試し履きはしっかりと

- つま先立ち、しゃがむ、歩くなどしてフィット感を確かめる。
- クッション性のない硬い床の上を歩いてみる。
- 「靴選びは夕方」が基本。  
(足のむくみがでるため)
- 足の大きさは左右で異なるので、必ず両足で試し履きする。

## ●シューズの履き方



シューズを履くとき、靴ひもは緩める。踏み込み時やキック時につま先を頻繁に使うので、つま先部分に余裕を持たせて履く。



シューズを履いたら、踵で軽く地面をたたくようにして、踵をシューズのヒールカウンター部分にきちんと納める。



そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、ウォーキングのキックの体勢で、足の甲から足首までを、靴ひもでしっかり固定する。

# ◆良い姿勢は効果的に歩くための基本です

## ●身体のクセを知りましょう

長い間の生活習慣で知らず知らず体に染みついたクセ(ゆがみ)が、だれにでもあるものです。その体のクセをそのままにして、少し長い距離を歩いたりすると、疲れやすかったり、痛みや故障が起きたりします。

### ■頭が左右どちらかに傾いていませんか？

頭が左右に傾くと、肩の高さが左右で変わり、腰骨の高さも左右で変わり、最終的には脚の長さが左右で違ってくることになります。

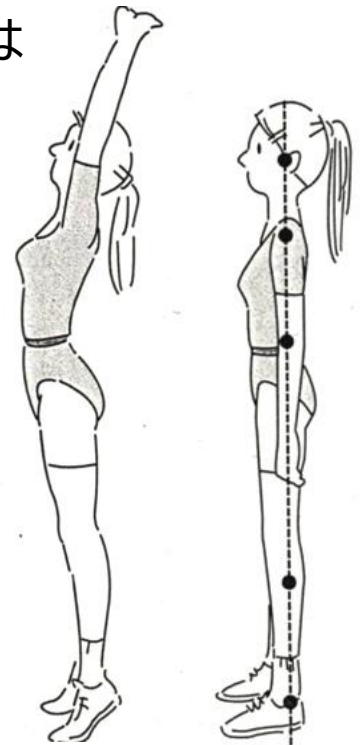
### ■頭が前後どちらかに傾いていませんか？

頭が前後に傾くと、肩や背骨の位置が変わってきます。それぞれの関節のまがりが大きくなって、負担がかかります。身長も縮んだ状態で、内臓も圧迫を受けています。

こんな状態では、快適に歩くことは難しいですね。

## ●良い姿勢を得るためには

- ①両手の指を組んで、裏返して頭の上に伸ばして、体全体を引き上げます。
- ②体はそのままに、手を下ろします。
- ③かかとも下ろします。



さあ、背筋が気持ちよく伸びて、胸も大きく広がっています。お腹も引き上げられて、引き締まっているでしょう。この姿勢を保って歩きましょう。

## ◆準備運動と整理運動を必ず行いましょう

ストレッチングとは「筋や腱を一定時間伸ばす運動」のことです。筋肉は伸ばされることによって目覚めてきます。全身の筋肉が目覚めてくれば、気持ちよく歩くことができます。

### ●体の柔軟性を高めて、けがや故障を防ぐ

筋肉や腱や靭帯は、運動をするたびに伸び縮みを繰り返します。それが続くと元に戻りにくくなり、縮んだまま硬くなってしまいます。

こうした状態が続くと、炎症や肉離れが起こりやすくなるため、筋肉や腱、靭帯を十分に伸ばし、柔らかくしておくことが大切です。



### ストレッチングのポイント

- 反動をつけずにゆっくりのばす
- 強い痛みを感じない程度まで伸ばし、最大限に伸ばした状態を10～30秒保つ
- 伸ばす筋肉を意識する
- 自然な呼吸を続ける
- 他人と柔軟性を競わない

### ●体液の流れを促進して疲労回復!!

筋肉の中には、多くの血管が通っています。疲れて筋肉に緊張が残ると血管が圧迫されて血流が悪くなり、疲労回復が遅れます。

ストレッチングは、筋肉の緊張をほぐし、体液の流れを良くします。「さする」「軽くたたく」「押す」といった外側からの刺激を加えると、より効果的です。



# ◆効果的なウォーキングの仕方

## ●理想的なフォーム

視線は遠くに

あごは軽く引く

胸を張る

脚を伸ばす

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕は前後に大きく振る

肘を曲げることで指先がむくみにくくなります。

歩幅はできるだけ広くとる

身長を1cm伸ばす感じにすると自然に腹筋・背筋に力が入ります。

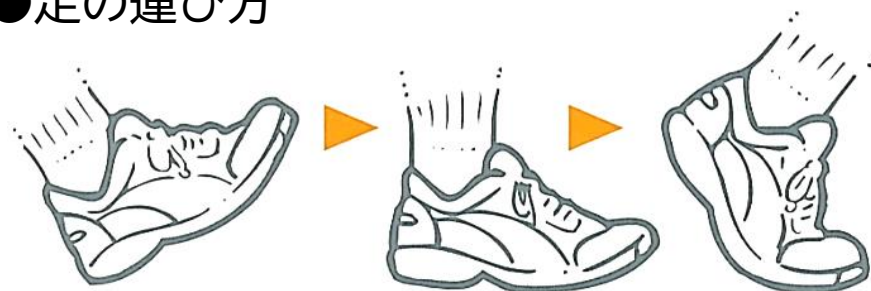


●ペースは「ややきつい」を目標に「きつい」と感じるような強い運動を無理にすることはありません。

運動習慣のない人は、「かなり楽」と感じる程度から始め、少しずつ強さを増して最終的に「ややきつい」程度の運動を目指しましょう。

非常に楽
かなり楽
楽
ややきつい
きつい
かなりきつい
非常にきつい

## ●足の運び方



かかとから着地

足全体で支えるように

つま先で蹴り出す

すねの筋肉を使って、しなやかに滑らかに、かかとからつま先へ重心を移動させましょう。

足の裏を丸くころがす気持ちで行うとうまいきます。

## 「ややきつい」ってどれくらい？

- いつも歩いているより速い
- ちょっと息が切れるが、笑顔が保てる
- 長時間続けられるか、ちょっと不安
- 5分くらい続けていると汗ばんでくる
- 10分くらい続けると、すねに軽い筋肉痛を感じる

## ■痛みを軽減するためには？



痛みを最小限に未永く歩くためには「痛みがでるのを予防する」「痛みが発生したときは適切な対処をする」「痛みの再発を予防する」ことが大切です。そしてそのためにすべきこととして、次の3つがあげられます。

### 痛みを緩和し治りを早める

#### <急性期:発症時>

- ・冷やす:痛みの生じている部位の炎症をおさえる
- ・医師の診断を受け、適切な治療をする

#### <回復期:腫れや熱感がないとき>

- ・温める  
血の巡りをよくすることで痛みを緩和し、柔軟性を高めて運動に適した状態にすることができる

### 足腰の筋力や柔軟性を改善する

- ・ストレッチ
  - ・ゆっくり深く呼吸しながら
  - ・伸びている部位を感じながら
- ・筋力トレーニング



膝痛の軽減には太ももの筋力強化が重要です

- ・自分にあったトレーニングを
- ・ゆるすぎず、きつすぎずがちょうどいい
- ・急にやれば怪我のもと
- ・長く続けることに意味がある

### 身体への負担を軽減する

- ・ウォーキングに適した靴を使用する
- ・歩く時間を短くする
- ・歩き方をチェックする

癖のある歩き方は疲れやすく足腰を痛める原因になります



## ◆正しい水分補給で、安全に歩数アップ！

### ●水分補給のタイミング

- 歩く前にコップ1杯程度の水分をとりましょう。
- ウォーキング中は、こまめな水分補給を心がけましょう。  
「喉が渴いた」と感じる前に飲むことがポイントです。  
10～15分おきに100ml程度の吸水を目安にしましょう。



### ●どんな飲み物がいいの？

- 1時間程度のウォーキングであれば、水やお茶で十分です。
- 長時間のウォーキングでは、水分だけでなく汗とともに失われた塩分、ミネラルなどを素早く補給するための、スポーツドリンクがお勧めです。

# 注！意



カフェインやアルコールを含む飲み物は尿を増やします。摂取した以上の水が尿で失われるため、水分補給には不向きです。

## ◆暗いときのウォーキング～交通事故対策

車から早めに見えるように

# 反射材をつけましょう



反射材の効果的な位置

体のなるべく下側

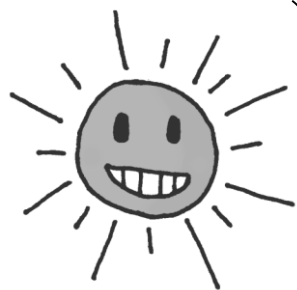
動きの大きい所

ライトが当たる所

## ◆夏のウォーキング～熱中症対策

### ●服装のポイント

- ゆったりした風通しの良い服
- 襟元が開いた服
- 白色調の服
- 吸汗性、速乾性に優れた素材
- 帽子、日傘、サングラスで日差しを遮る



### ●歩き方ポイント

- 朝・夕の比較的涼しい時間帯に歩く
- スピードを控え、数回に分けて歩く
- 直射日光を避け、木陰など比較的涼しい場所を選んで歩く



### ●こんな症状に注意

- からだがだるくなる
- 意識がぼんやりする
- 筋肉がけいれんする(足がつる)
- めまい、頭痛、吐き気

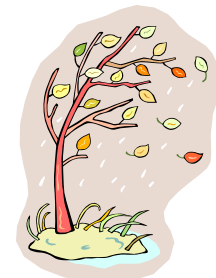


「おかしいな」と感じたらすぐに休みましょう

## ◆冬のウォーキング～風邪対策

### ●服装のポイント

- 寒さ対策として、帽子(耳の隠れるもの)、マフラー、手袋を着用する
- ウォーキングで体が温まったら脱げるような、着脱しやすい服にする
- のどの乾燥を防ぐためマスクを利用する
- 風の強い日はサングラスを着用する
- 汗をかいたら、風邪をひかないようにすぐに着替える



### ●歩き方ポイント

- 準備運動を行い、体を温めてから歩く
- ウォーキング後は整理体操をして、筋肉をほぐす
- 天候の悪い日、体調の悪い日は無理をしないようにする
- 天候の悪い日は屋内でできる運動を行う

