

楽しく歩くための 基礎知識



ウォーキングには生活習慣病の予防など様々な健康効果があり、少しずつでも継続することで、日々の健康づくりに役立ちます。グリーンロードは各コースが約3~7kmと、気軽に歩ける距離に設定されており、旭区の特徴である「水と緑」や、年間を通じて四季折々の風景を楽しむなど、繰り返し楽しみながら歩くことができるコースとなっています。また、おすすめコースを組み合わせたり、自分だけのオリジナルコースを作るのもひとつの楽しみ方です。皆さんも、身近なグリーンロードを歩き、「水と緑」を楽しみながら、健康づくりに役立ててください!

ウォーキングの健康効果

- ウォーキングは消費エネルギーを増やして内臓脂肪を燃焼してくれるだけではありません。
- 心肺機能が向上し、血液の循環がよくなり持久力もアップする。
 - 筋肉が増えて基礎代謝量がアップする。
 - 骨を丈夫にして骨粗しょう症を予防する。
 - ストレス解消になる。
 - 脳を活性化して老化の進行を防ぐ。
- など、さまざまな健康効果が期待できます。



日常的なウォーキングを心がけましょう

「運動しなくては」と考えるとなかなか出来ませんが、あと「1,000歩多く歩きましょう。」
「1,000歩は時間にすると約10分。」これくらいなら日常生活に気軽に取り入れることができます。日常生活のなかで、「歩く時間を作る」、「歩く距離を伸ばす」習慣をつけましょう。

〈1,000歩多く歩くための工夫〉

- 出かける場所を増やしましょう。
(公園、趣味、ボランティア、散歩コースなど。)
※散歩コースにグリーンロードを加えてみては!
- ひとつ前のバス停、駅から歩きましょう。
- エスカレーター、エレベーターよりも階段を使いましょう。
- いつもより遠いスーパーに行きましょう。

〈内臓脂肪が気になる場合〉

内臓脂肪を減らして、メタボリックシンドロームを改善するためには、1週間当たり次の運動を目標にしましょう。ただし、運動習慣のない人はこの5分の1程度の量から始め、徐々に増やして行きましょう。

- 速歩 1週間当たり150分
(約15km、15,000歩に相当)
例:1日30分(3,000歩) 週5回

※なお、旭区では健康づくりに関する情報を提供しています。詳しい内容はそちらをご覧ください。
URL:<http://www.city.yokohama.jp/me/asahi/fukushihoken/metabolic/index.html>

ウォーキングの前には準備をしっかりと

身体を温め、筋肉をほくし運動するのに適した状態にするため、ウォーミングアップのためのストレッチを行いましょう。ゆっくりと大きく行ってください。

①全身を伸ばす
頭上で両手を組み、手を反らして掌側を上にし、そのまま上にキューッと引き伸ばす。

②体側を伸ばす
頭上で左手首を持ち、右に上体を倒していく。背筋をまっすぐ伸ばし、腰から下は動かさないよう注意。反対側も同様に。

③上腕と肩を伸ばす
右手は肘を曲げて頭の後ろにおき、左手で右肘を上から軽くつかみ、左斜め下に向けて押す。反対側も同様に。

④足の裏側を伸ばす
両足を肩幅に開いて立ち、上体を前に倒す。両手は下にたらしただまま、太腿の裏側と背中をしっかりと伸ばす。

⑤足の前部を伸ばす
壁や椅子の背もたれに片手を添えて、片足で立ち、足首を持って、後ろからおしりに引き寄せる。反対側も同様に。

⑥アキレス腱とふくらはぎを伸ばす
かかとが浮かないように足を前後に開いて、前足を曲げて、後ろ足を伸ばす。この時反動をつけずに伸ばすこと。反対側も同様に。

⑦首のストレッチ
首の力を抜いてゆっくりと頭を左右に動かす。横に前に倒し、ゆっくり回す。

ストレッチのポイント

- 左右対称に行う
- 反動をつけない
- 10~20秒停止する
- 息を止めない
- 気持ち良い程度で無理なく行う

歩く時の姿勢に注意しましょう

