

歩きingの方法

●実施時間は20～40分を目安に

まずは無理なく、今より10分間多く歩くことを心がけ、徐々に増やしていきましょう。やりすぎると、足関節、膝関節、腰痛などを誘発することもあるので注意が必要です。

普通の速さ(分速65m程度)で歩きingすれば、歩数に換算して10分で約1,000歩になります。

●3種類の歩きingを使い分けて

歩く速さや歩き方によって大きく3つに分けることができます。
ご自身の目的や好みに応じて歩き方を使い分けてみましょう。

「ライフスタイル歩きing」

(分速60～70mの歩行)

仕事中や家事など生活の中での普段の歩き方です。
まとまった時間の歩きingでなくても、小まめに動くことで
1日の活動量を増やし、消費カロリーをアップできます。



「エクササイズ歩きing」

(分速80～100mの歩行)

歩幅を広げて腕をしっかり振る歩き方です。
下半身だけでなく、上半身の筋肉も動員し、普段より
ペースを上げ、やや速いスピードでリズムカルに歩く
ことで疾病予防や持久力アップに役立ちます。

「筋力UP歩きing」

(お好みの速度)

階段や坂道を使った歩き方です。
残念ながら平坦な道を歩くだけでは筋力を鍛える
ことはできません。階段や坂道では、お尻と太もも
の筋肉に負荷がかかるため、筋肉を意識してしっか
り使うことで下半身の筋力アップを狙えます。



こんな時にもオススメ



1 アイデアを生み出したい 散歩で気分転換してアイデアを生み出そう!

▼特におすすめはこれ!

ライフスタイル

- 歩くことで下肢筋肉の動きが脳へ刺激として伝わります。
- 全身の血流が増し、新鮮な酸素の供給も増えるため脳が活性化されます。



2 肩こりを解消したい 全身の血行を促進して疲労物質を除去しよう!

▼特におすすめはこれ!

エクササイズ

- 少し汗ばむペースでしっかり歩くことで全身の血行がより促進されます。
- 疲労物質を効率よく除去でき、肩こりだけでなく全身の疲れの回復にも役立ちます。
- 肘を後ろに引くことを意識した腕振り歩きをすることで、肩周辺の筋肉の血行も改善されます。



3 パソコン疲れをとりたい 疲れたなと感じたら歩いてからだをリフレッシュ!

▼特におすすめはこれ!

ライフスタイル

エクササイズ

- 座り作業などによる日頃の仕事の疲労には、動いて疲れを取る「積極的休養」が効果的です。
- 座りつきりにならないよう、30分に1回3分、または1時間に1回5分を目安に作業を中断して歩くことで、血液循環を改善し、気分転換にも役立ちます。



4 ストレスを解消したい 歩くことで脳を休めてココロもからだも健康に!

▼特におすすめはこれ!

ライフスタイル

エクササイズ

- 「歩くこと」は手軽に行える気分転換法の一つです。
- 運動中の脳は、ストレスを受けた精神活動部分が休みをとり、心の健康を保ちます。
- 一定のリズムで集中して歩くことで脳内の神経伝達物質「セロトニン」が活性化され、精神を安定させる働きが高まります。



5 生活習慣病を予防したい しっかり歩いて体力アップと健康づくり!

▼特におすすめはこれ!

エクササイズ

筋力UP

- 脂肪燃焼に効果的な運動強度は最大心拍数の60%前後(50~70%)、「ややきつい」から「きつい」と感じる程度です。

1分間の目標心拍数の目安 = (220 - 年齢) - 安静時心拍数 × 0.5 ~ 0.7

- 運動しながらも笑顔が出る余裕がある強度の「にこにこペース」も最大心拍数60%に相当します。
- 減量を目的にする場合は、今より3,000歩増やすことが必要です。