

いつでも、どこでも、手軽に運動！

～ウォーキングで健康づくり～

運動は健康のために良いものですが、「何か特別な運動をしなければ…」と思うと気が重くなってしまいます。けれどウォーキングなら「いつでも、どこでも、手軽に」できるので、運動初心者には最適です！

さあ、あなたもお気に入りのウェアとシューズに身をつつみ、季節を感じに出かけてみませんか？



ウォーキングをする時のポイント

大切なシューズ選び

最も重要なのがシューズ選びです。身体に合わない、ケガをしたり、膝痛をまねいたりするのでよく確認しましょう！

脱げにくい

足先のヒモをゆるめに、手前をきつめに締めると良い



フィット感・靴底

足の幅や高さがフィットし、指が自由に動く
衝撃を吸収する滑りにくい靴底



体調管理と注意すること

- ・体調がよくない時や腰痛・膝痛などの症状がある時は無理をはいけません。
- ・極端に暑いとき、寒いときは避けましょう。
- ・自分の身体に合った距離とペースで歩きましょう。
- ・運動中、運動後には、水分をこまめに、たっぷりととりましょう。
- ・長続きさせるためには、休むことも必要です。
- ・思わぬケガを防ぐために、歩く前には必ず準備体操を行いましょう！
膝の曲げ伸ばし（屈伸） アキレス腱伸ばし、大腿部伸ばし など

ウォーキング時間・エネルギー消費の目安

- ・始めたばかりの初心者の場合、最初は短い時間（30分程度）からスタートしましょう！
→30分歩くと、約80kcal消費
- ・慣れてきたら、少しずつ距離を伸ばします。
→1回1時間程度が目安です。
1日30分（80kcal）でも、1か月間続ければ約2,400kcalの消費になるので、継続していくことが大切です！
車ではなく、歩くことを心がけるなど工夫しましょう！

手軽にウォーキングができる公共施設

朝霞中央公園 陸上競技場

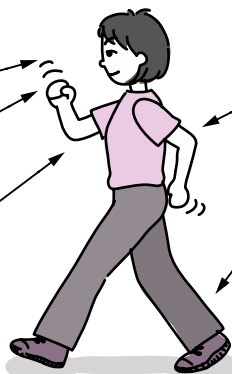
- ・陸上競技場の外周は1周580m。材質は足に負担が少ない素材を使用し、歩きやすいコースになっています。

正しいウォーキングフォーム

・視線は10～20m前方に向ける

・呼吸は一定リズムで

・脇をしめ、ひじは90度に曲げ、手は軽く握る



- ・背筋は伸ばし、重心を高くする。
- ・歩幅はやや大きめにとり、しっかりと踏み出して、かかとから着地する。

体重移動のポイント

ひざを伸ばして、かかとから着地
かかとからつま先に、ゆっくり体重を移動する
つま先で、しっかり地面をけり出す

歩くことに慣れたら...みんなといっしょに歩いてみませんか？

- ・へるす アップ教室...「春のウォーキング お花見しながら歩こう！」3月30日(月) 午前10時～午後2時(予定) お花見を兼ねたウォーキングを行います。集合場所は朝霞市保健センター。参加には、健康づくり課へ予約が必要です。
- ・「朝霞市歩こう会」...朝霞市歩こう会では毎月ウォーキングイベントを実施しています。東武東上線や西武線沿線などのコース(2～10km)を、季節を感じながら歩くことができます。興味のある方は参加してみたいはいかがでしょうか？
「朝霞市歩こう会」の問い合わせや毎月のイベントについては、『広報あさか』の「スポーツ・レクリエーション」のページで紹介しています。(毎月15日号に掲載)

ウォーキングなどの有酸素運動は、酸素を体内に取り入れながら行う運動です。内臓脂肪を効率よく燃やし、心臓や肺を丈夫にして疲れにくい体をつくります。また、段差や障害物を回避するなどの刺激により、足が弱くなるのを防ぎ、瞬発力、判断力、平衡感覚が身につく、認知症の予防にもなります。無理せず、自分のペースで、周りの風景や季節を楽しみながら歩いてみましょう！