



ウォーキング運動法

ウォーキングは、簡単でありながら全身の筋肉を鍛えることができる運動法。
 今や若い人から年配の方まで楽しめる生涯スポーツです。
 生活改善、ダイエット、ストレス発散など・・・
 習慣化するために、あなたに合ったウォーキングライフを見つけましょう!!

ウォーキングのポイント

健康を望むなら

1日20分~30分がベストタイム。

ダイエットを望むなら

1日40分~1時間がベストタイム



ウォーキングは毎日続けることに越したことはありませんが、有酸素運動といえども筋肉を使っているため、たまには筋肉を休ませることも大切です。週に3日程度でもウォーキング効果は十分得られます。忙しかったり、雨の日だったり、体調がすぐれない日は体を休ませるチャンスと捉えてゆっくり休んでください。

ウォーキングの時間帯別効果

朝食前
 朝のウォーキングは、体内時計がリセットされ体のリズムを整えてくれます。代謝がアップするので、ダイエット効果が高い時間帯です。目覚めてすぐは、睡眠中の発汗で脱水傾向にあり、筋肉や関節も固くなっているので、軽く水分を補給してから歩き始めましょう。ウォーキングの後には、きちんと朝食を取りましょう。

夕方
 夕方3時から6時頃の時間帯は、程よくお腹も空き、また一日活動してきて体が温まっている時間帯でもあるので、代謝もよく脂肪も燃焼しやすいとされています。夕暮れや夜景など、心を落ち着かせる景色を眺めながらのウォーキングは、リラックス効果が高いです。ウォーキング前にコーヒーなどでカフェインを摂取しておく、脂肪の燃焼を助けてくれます。

睡眠前
 夜のウォーキングは、日中のストレスから解放され、リラックス効果を上げてくれます。食後1時間半後くらいから就寝2時間前までに行くと、夕食で摂ったカロリーを消費できるので、寝ている間に蓄積される脂肪を抑えることができます。心地よい疲れからすぐに睡眠につくことができ、熟睡できるでしょう。

ウォーキングのすすめ

ウォーキング前のストレッチ

- 1 首を回す。
- 2 屈伸運動。
- 3 ひざを回す。
- 4 開脚。(しゃがんで片足を伸ばす)
- 5 アキレス腱のばし→体が温まったら、ウォーキングスタート!

水分補給は忘れずに!!

- 1 ウォーキングの20~30分前にコップ1杯程度の水を飲む。
- 2 ウォーキング中は、のどが渇く前に補給。



ウォーキングを有酸素運動として行う場合は、普段より早いペースで歩くようにします。早いペースとは、1kmを10分から15分で歩くくらいの速度です。息が切れて苦しいほど力が入ってしまうと無酸素運動に変化してしまい、ウォーキング効果が得られませんので、体全体でリズムを取るような感じで、軽快に歩きましょう。

Healthy Exercise

ヘルシー・エクササイズ

硬くなった背骨の周りの筋肉をほぐして、血行を良くする

息を吐きながら背中を丸める

椅子に座り、ゆっくりと息を吐きながら、背中を丸め、両手を膝の方向に伸ばす。



背中を軽く反る

ゆっくりと息を吸いながら背中を起す。このときひじは曲げ、軽く背中を反らせる。



疲れたときのおすすめ体幹ストレッチ

