



【ウォーキングの方法・効果】

ウォーキングは最も手軽に出来るスポーツで、手始めに運動を何か始めたいと思っている方にはもってこいです。運動強度もそれほど高くなく、年配の方や運動が苦手な女性にもお薦めです。ウォーキングの方法も特別難しいテクニックは必要ありません。運動の中でも最も継続しやすい部類の運動であり、健康増進やダイエットなどその効果も高いです。今やウォーキングは人気の高いスポーツの1つとなりました。

実際ウォーキングを行っている人の数は年々増え続けています。

ウォーキングは運動不足を解消し、生活習慣病を予防したり体脂肪を燃焼させるなどダイエット効果もある有酸素運動の代表的なものの1つです。

また周りの景色を楽しみながら歩くことによってストレスも解消できます。

最初は細切れでも結構です。1日朝晩分割して歩けば合計30分くらいは可能でしょう。それを週3回以上出来ればベターです。日常の生活行動と一緒にやっしまえば苦になりません。

有酸素運動は脂肪燃焼効果があり、健康を維持する上でもぜひ取り入れたい運動です。

有酸素運動の中でもウォーキングは最も手軽に出来、身体への負担・衝撃も少なく安全で、スポーツ全体の中でも最も人気が高く実際行っている人が多い運動です。

では何故ウォーキングがそれほど人気が高いのか、ウォーキングの特徴・効果をまとめてみました。

・ウォーキングの特徴

いつでもどこでも手軽に出来、特別な技術がいらないので運動の苦手な方でも問題なく行えます。

また特別な大きな出費はありません。最低限ウォーキングシューズくらいで何とかなります。

身体への負担が少なく安全です。運動から遠ざかっていた人や年配の方でも老若男女、性別年齢に関係なく誰にでも出来ます。

・ウォーキングの効果

心肺機能を高めることができ、日常の生活でも息切れしたりバテたりしにくくなります。



足腰の筋力低下を防ぎ、血行も良くなります。持久力が高まるため疲れにくい身体をつくることができます。

また適度な運動はストレスを解消するのに役立ちます。特にウォーキングは周りの景色を楽しみながら行うことが出来、一段とストレス解消に役立ち、脳の働きを活発にすることが出来ます。

ウォーキングによって脂肪をエネルギーとして使用し脂肪を燃焼させることができ、ダイエット効果をもたらします。さらに肥満や運動不足が原因となる生活習慣病の予防となります。

【ウォーキングの基礎知識】

ここでは安全にウォーキングを行う上での基礎知識や注意点などポイントをまとめてみました

・服装は運動しやすい服装で。トレーニングウェアだとやる気も倍増します。

タオルは忘れないようにして下さい。

シューズは出来ればウォーキングシューズが良いでしょう。

夏場は日中の強い日差しを避けるために帽子を利用しましょう。

・ウォーキングを行う前には軽く歩いて身体を温め、その後ストレッチで筋肉を伸ばして血行を良くしておきましょう。

ウォーミングアップは怪我の防止につながります。

・ウォーキングの前にしっかりと水分を摂っておき、長い時間ウォーキングを行う場合は、ペットボトルを持参したり途中でコンビニや自販機などを利用して水分補給を行うようにして下さい。

・歩数計があるとどのくらい歩いたか、消費カロリーはどのくらいかが確認出来て、より楽しくなり又モチベーションの維持にも役立ちます。

・運動強度はウォーキングしながらも、おしゃべりが出来る程度、汗もうっすらとかく程度です。

速さとしては分速100メートル(時速6キロ)程で歩くようになると運動効果も上がってきます。

・歩き方は腕をしっかり振って、少し早足で歩きます。



歩幅は大きめで、身長約半分ほどが効果を高めます。

・呼吸は自然に任せて、自分の最も楽な方法で良いと思います。

通常は鼻で呼吸しますが苦しくなってきたら口で呼吸して良いと思います。

自分のやりやすいリズムで良いと思いますし、リズムなど意識しないで自然任せでも良いでしょう。

・時間・頻度は多く出来る人でも1週間に4~5日ぐらいがいいでしょう。

1週間のうち1日か2日は休養日として確保し、逆に忙しい人は1週間に1回でも構いません。

1回の時間は出来れば20~30分以上で。但し忙しい方は、細切れでトータル時間で目標時間をクリアしても構いません。

・ウォーキングを行う時間帯は食後2~3時間後くらいが良いと言われています。

空腹時は血糖値が下がっているため、めまいなどを起こしやすくあまりお勧め出来ません。また食後すぐも避けたほうが良いでしょう。夏場などの暑い時期はなるべく日差しの強い時間帯は避けましょう。

・コースは極力信号機が少なく、交通量も少ない安全なコースを選び、マンネリ化を防ぐためにも時々コースを変え、景色の良いところを選ぶと飽きずに楽しめるでしょう。また初めのうちは平坦なコース、慣れてきたら筋力強化のためにも少しアップダウンのあるコースを選んでみましょう。

・よく軽めのダンベルを持ってウォーキングをしている人を見かけますが、ダンベルを持つと腕が思うように振れず歩きにくかったり、人によっては故障の原因にもなりかねませんので、特に必要性はないと思います。

・ウォーキングの最後は、少しずつスピードを落としてゆっくり歩きに変えて、その後ストレッチで筋肉をほぐして柔らかくしておいて下さい。クーリングダウンは疲れを残さないために行います。

【ウォーキングのフォーム（歩き方）】

(1) 基本姿勢は背筋をしっかり伸ばして胸を張ります。

(2) 肩の力は抜いてリラックスさせます。

(3) 肘を90度ぐらいに曲げて、腕を大きめに振ります。

肘を後ろに引くようなイメージで行うと良いです。

ウォーキングの醍醐味はやはり景色や季節の変わり目を楽しむことが一番だと思います。お気に入りのウォーキングコースを幾つか作っておくのも楽しく継続出来る秘訣です。ウォーキングは一人も良いですが、夫婦など二人で行うのもっと楽しいでしょう。

【間違った歩き方】

ウォーキングは最も手軽に行える有酸素運動で身体に大きな負担はありません。

しかし、間違った歩き方を続けていると、身体がゆがんだり痛めたりする危険性もあります。

足をひきずる様に歩く・身体が上下動する・胸を張りすぎる・腰を左右に振る

・猫背で歩く

【ウォーキングを継続するコツ】

ウォーキングは健康に良いと分かっている中々1歩を踏み出せないでいる人、始めたのは良いけれど継続することが出来ない人もいることは確かです。ウォーキングを継続するコツをまとめてみました。

〈歩くこと自体を楽しむ〉

ウォーキングを継続している人は、歩くことが大好きな人たちです。歩くことを楽しむためには、一先ず健康のため、ダイエットのためという目的を棚上げしてみたいかがでしょうか？

ウォーキングを途中で断念してしまう人の多くは、目的に対する結果を早く求めすぎてしまう傾向にあります。

〈無理をしない〉

ウォーキングを始めたばかりの人で陥りがちなのは無理をし過ぎてしまうということでしょう。

【ウォーキング季節別注意点】

ウォーキングは一年中いつでも出来る運動ですが、夏や冬は春・秋と違って少し注意しなければいけないことがあります。

〈夏の注意点・服装〉

夏のウォーキングで一番注意しなければいけないことは熱中症です。ウォーキングコースは出来るだけ日陰を選んで歩くようにしましょう。

■熱中症予防 ポイントは通気性・吸湿性の良いウエアと熱中症対策です。

※水分補給・帽子をかぶる

夏のウォーキングの服装は以下の様な簡単なもので構いません。

Tシャツ・短パン・帽子

〈冬の注意点・服装〉



身体が冷え切った冬ではウォーミングアップとして、まずはゆっくり歩くことからスタートして徐々に身体を温めていきます。

冬のウォーキングの服装の例としては以下の様な感じです。

長袖シャツ・ウインドブレーカー上下・ニット帽・手袋・ネックウォーマー

〈春・秋の服装〉

春・秋はその時によって寒かったり暑かったりしますので半袖+長袖の組み合わせが良いでしょう。

半袖シャツ・長袖パーカ・長ズボン

