

ウォーキングの効果

ウォーキングはお手軽で、簡単にはじめられる“有酸素運動”です。
ゆっくりしたペースで長時間運動することができるので、
運動不足気味の人や中高年の体力づくりにもぴったりです。



からだ

生活習慣病予防

糖尿病・心臓病・脳卒中予防など
ほかに、いいこといっぱい!!

- コレステロール値や血糖値が低下する。
- 脂肪が燃焼し、肥満を解消する。
- 血管の弾力性が増し、動脈硬化を予防する。
- 心肺機能が高まり、心拍数が下がる。
- 血流がよくなり、血圧が安定する。
- 筋力がつき、若々しさを保つ。
- 骨が刺激され、骨粗しょう症を予防する。



こころ

心が豊かになる

楽しい!気持ちいい!を実感
ほかに、いいこといっぱい!!

- リフレッシュ効果がある。(自律神経の調子を整える。気分転換、ストレス解消になる。)
- 認知症やうつ病を予防する。(脳細胞に十分な酸素が送り込まれ脳が活性化する。)
- 寝付きが良くなる。
- 仲間とのコミュニケーションを楽しめる。

正しいフォーム

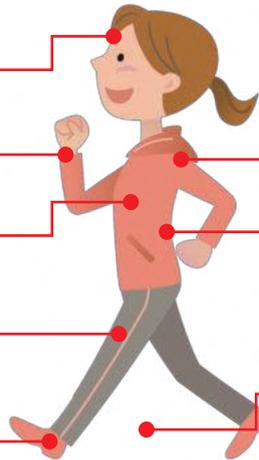
目線は遠くに
アゴは引く

腕は前後に
大きく振る

胸を張る

脚を伸ばす

かかとから着地



肩の力を抜く

背筋を伸ばす

歩幅はできるだけ
広くとる

ウォーキングを楽しく続けるコツ!

ポイント
1

気負わず、楽しさを味わう

このマップを利用して
歩いてみよう!

まずは、自分の都合の良い時間に歩いてみましょう。歩くことで「楽しい」「気持ちいい」という気持ちが芽生えます。このような体験を繰り返すことで「歩くのが楽しいから、また歩きたい」というサイクルができあがっていきます。

ポイント
2

楽しさを見つける

自分なりに歩くならでは楽しさを見つけてみましょう。例えば、音楽やラジオを聴きながら歩くとか。また、歩くコースに自然を感じられる場所を取り入れて、四季折々の楽しさを感じるのはいかがでしょうか。

ポイント
3

仲間をつくる

家族や友人、近所の人など仲間がいることで、少し億劫な時もお互いに声をかけあって続けられます。



ポイント
4

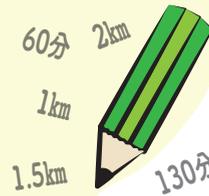
イベントに参加してみる

田原市やいろいろな団体、企業がウォーキングイベントを企画しています。イベントに参加することで、意外な発見やお気に入りの場所が見つかるかもしれません。

ポイント
5

記録をつける

歩いた距離や時間、感想などの記録をつけることで、振り返りや、やりがいにつながります。



夏場は熱中症に注意しましょう!

- 帽子をかぶる
- ウォーキング前に水分を摂る
- こまめな休養と水分補給
- 早朝や夕方涼しい時間に

