長野市保科温泉・若穂いこいの家
NEWS LETTER
2012 vol.2

■ ウォーキングのすすめ

ウォーキングの効果

・心臓の強化　・骨への効果
・肥満解消　　・美容効果
・生活習慣病予防
・脳トレ効果　・ストレス解消
・寝たきり予防　　など

フォームのポイント

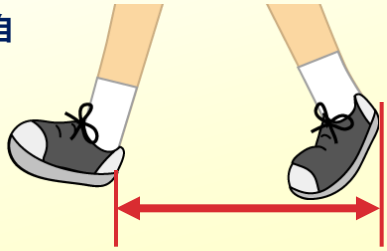
① あごをひき、背筋をしっかり伸ばします
② かかとから着地。つま先でしっかり蹴り出します
③ 歩幅はやや大きく
④ 肘を軽く曲げて、腕を振ります
⑤ ひざ・足首を柔らかく、リズミカルに！

歩幅はどれくらい？

・ウォーキングは歩幅が重要です。運動効果を高めるためには御自身にあった適切な歩幅を知り、実践することです。

・ウォーキングには、広い歩幅のほうが効果的です。

通常のウォーキング	身長 ― 100cm
エクササイズウォーキング	身長 ― 90cm



歩幅＝踵から踵までの長さ

スピードや時間はどれくらい？

・時速4～6キロが目安、息が少し弾む程度の無理のない範囲で行うとよいでしょう。

・最初は10分程度のウォーキングを週1～2回。慣れてきたら20～30分に伸ばしていきます。回数も疲労度に応じて3～5回をめざしましょう。

注　意！

・寝不足や疲れが溜まっている時、腰やひざに違和感がある時はお休み！

・準備運動と終了後の整理体操は忘れずに！

・ウォーキング中は15～20分に1回程度の水分補給を！

一番肝心なのは「交通安全」

・ウォーキング中で一番怖いのは、自動車よりもむしろ、自転車です（特に後ろから来る自転車）。歩道を歩いているときでも「進路を変えるときは後ろを確認」ましょう！

・夜のウォーキングは街灯等が充分ある明るい歩道で！反射材の付いたシューズやウェアを身に付けましょう！

製作・発行　長野市保科温泉指定管理者
株式会社オーエンス