



「歩くことに勝る良薬なし」

ウォーキングの効果



その①

からだによい！

肥満・高血圧・糖尿病
脂質異常症などの
生活習慣病予防・改善

心肺機能アップ
免疫力アップ

その②

老化防止によい！

筋力低下予防
骨の強化



その④

心によい！

ストレス解消
リフレッシュ効果
快眠効果

その③

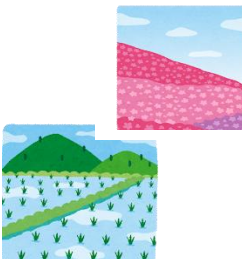
美容によい！

脂肪燃焼効果
シェイプアップ効果
便秘予防効果

その⑤

脳によい！

脳の活性化
認知症予防



靴の選び方

ジョギングシューズや
テニスシューズといった
スポーツシューズが適している。

つま先部分に
十分余裕があり、
窮屈でないもの。



かかとはクッション性が
高いほうが膝などへの
負担が少ない。

底は柔軟性があるもの。

ウォーキングの「前」「後」には、軽い体操やストレッチを！

「前」：筋肉をほぐし、関節を動きやすくします。特に冬場は軽い体操などで体を温めてから。
 「後」：疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。



ストレッチ：20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。



厚生労働省エクササイズガイド 2006 より

水分補給・休憩

今日の体調はいかがですか？
 まず、開始 30 分前にコップ 1 杯。
 ウォーキング中は定期的（15～20 分ごと）に、
 ひと口からコップ 1 杯程度、のどが渇く前に飲む。
 歩き終えた後は体重の減少分を就寝前までに補給する。



疲れたら休憩。ストレッチをおこなうと回復しやすい。
 長い距離を歩く場合は、定期的に休憩する。
 （目安：50 分のウォーキングに対して 10 分の休憩）



熱中症
 予防

歩き方

①視線は前に向ける

②背すじを伸ばす

③肘を軽く曲げ、
腕を振る

④つま先で地面を押し
切り、かかとで着地

⑥歩幅はできるだけ広く



服装・持ち物

- 動きやすいもので OK。（下着は吸汗性、速乾性や保温性など季節に合わせたもので）
- 自分の足に合った靴
- 帽子・タオル・飲み物
- リュックまたはウエストポーチ
- ウォーキングマップ
- 小銭・携帯電話
- 虫よけスプレー 等