

# 出歩くことからはじめよう



全世代の「いつまでも“まめに元気に”」を叶える

## お手軽かつ効果抜群の「ウォーキング」やってみませんか??

「疲れやすくなってきた」、「お腹の脂肪が気になる」、「足腰が弱くなってきた」、「運動不足が気になる」、そんな皆さんにおすすめするのが「ウォーキング」です。「ただの散歩」と侮るなかれ、奥が深く効果もたくさんあります。



## ウォーキングが身体にもたらす変化

### “筋力UPで足腰がっしり！ 転倒、骨折も予防”

“ややきつい”くらいの速度で30分のウォーキングを続けることで足腰の筋力がアップ！このほかにもたくさん効果が得られます！



詳しくは「歩くことの効果」の動画へ

### 筋力の向上・維持

筋肉の健康を表す指標“筋力”



健康な筋肉  
たくさん力を発揮できる

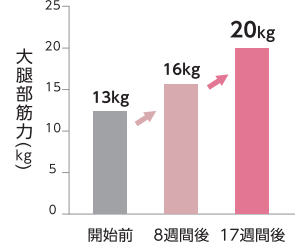
弱くなった筋肉

転倒、さらには骨折

筋力を上げ維持するためには…  
適度な運動、日光をあびる、バランスのとれた栄養 etc

ウォーキングによって筋力が向上する！  
コツコツ続けるとその効果は増加！

ウォーキング実施前後の大腿部の筋力



※日本の高齢者8名（男性5名、女性3名）

引用: Ozaki H, et al. J Sports Sci Med. 2019 Nov 19;18(4):722-728.

## 歩く時のフォーム

### “目的に合わせてフォームを選ぶ”

フォームは“踵接地”と“足底接地”の2つがあります。しっかり全身の筋肉を動かしたい方は大股で踵から地面につく“踵接地”がおすすめです。また、関節の負担をやわらげたい方はやや小股で、足底から地面につく“足底接地”が良いです。



詳しくは「歩く前の準備」の動画へ



かかとせっち  
踵接地



そくていせっち  
足底接地

## まずは楽しく一歩！踏み出してみましょ

### 姿勢を意識するだけでも効果があります！

フォームの確認など準備ができれば、さっそくウォーキングを始めて、効果を体験しましょう！  
歩く前にはウォーミングアップを、  
歩いた後にはクールダウンをしましょう！

詳しくは  
「手軽にできる！健康維持のウォーキング」の動画へ



## まずは楽しく！そして、次のステップへ！

### ウォーキングの効果がたくさん得られる 負荷の量“全力の60%~70%”にチャレンジ！

「ややきつい~きつい」と感じる速さで歩くと  
“全力の60%~70%”の負荷に相当します。  
以下の計算式で目標心拍数を算出しておく  
と、ウォーキング強度の目安になります。



心拍数は、手首の動脈、  
スマートウォッチを使って  
測定できます

$$\text{計算式(カルボーネン法)} \quad (120 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数} \times \text{運動強度(60\%)} + \text{安静時心拍数} = \text{目標心拍数}$$

詳しくは  
「歩く前の準備」  
の動画へ



## ノルディックウォーキング

クロスカンリースキーの夏のトレーニングとして生まれたノルディックウォーキング。2本のポールを持って歩くことで、関節の負担も少なく、全身をしっかり動かすことができます。

詳しくは  
「手軽にできる！  
ノルディックウォーキング」の動画へ



## Message

たくさん歩いて健康な毎日を手に入れましょう。