

(2)安全に効果的にウォーキングするために

○自分の感覚を大切にしましょう

運動は安全に行うことが第一です。無理なく長く続けられる運動がおすすめです。

ご自身が「楽である」～「ややきつい」と感じる範囲で運動を行いましょ(主観的運動強度)。

健康づくりの運動は、この強さで行いましょう！
基本はニコニコペースです。

主観的運動強度(RPE)	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である

【参考】脈拍数が運動の強さの目安になります

脈拍数で歩く速さや運動の強さをチェックします。自分の目標心拍数は、どのくらい？目標心拍を越えない範囲で運動しましょう。

$(220 - \text{年齢} - \text{安静時の脈拍}) \times 0.5 \sim 0.6 (\text{目標運動強度}) + \text{安静時の脈拍}$

(カルボーネン法)

例：50歳、安静時脈拍数70

$(220 - 50 - 70) \times 0.5 + 70 = 120$

※体力に自信のない方は、運動強度0.4で計算してみましょう。

脈拍の測り方

人さし指・中指・薬指の3本を親指の付け根にある動脈にあてて測ります。



運動前 (安静時)

…15秒間の脈拍数を測って4倍にします。

運動時

…運動直後に立ち止まって、15秒間の脈拍数を測って4倍にし、10拍足します。

10拍足す理由

運動時の脈拍を測るときには、立ち止まったことで遅くなった脈拍数を補足するために10拍足します。

(3) 歩き方のポイント

※自分にあった無理のない歩幅をとりましょう。
歩幅が小さい→前のめりになり、転倒しやすくなる。
歩幅が大きすぎる→振り返って着地時の衝撃が増す。



イラスト：もり よしこ

《慣れてきた方へ》運動の強さを上げるためのポイント

1. 肘を軽く曲げリズムカルにふり、速く歩いてみましょう。
2. 歩幅をなるべく広めにしましょう。
3. 膝を伸ばして、しっかり踏みだしましょう。

(4) 服装とシューズ

○服装は気候に合わせてみましょう

- ・動きやすく、通気性・吸湿性のあるウェアを選びましょう。
- ・冬は、ウィンドブレーカー・手袋・帽子などで防寒対策を、夏は帽子・日よけの長袖、サングラス等で暑さ対策をするなど、気候に合わせて、必要なものを身につけましょう。



○水分を持参しましょう

水分は、カフェインや糖分のない麦茶や水などにし、こまめに飲むように心がけましょう。



○靴の選び方



- ・はき心地が良く、吸湿性や通気性がよいもの。
- ・底がやや厚く、かかとの衝撃を吸収するクッション性があるもの。
- ・かかとに合わせてはいたとき、つま先に1cm程度の余裕があり、足の指を広げられるもの。
- ・すべらないもの。

○両手が空くようにしましょう

荷物はウエストバッグ・リュックなどに入れましょう。

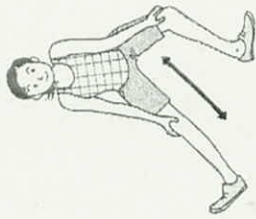
4 ウォーミングアップとクールダウン(準備体操・整理体操)

運動前にきちんと準備体操をすることで、けがを予防するとともに、運動による効果を高めることができます。また運動後には整理体操を行い、疲れを残さないようにしましょう。

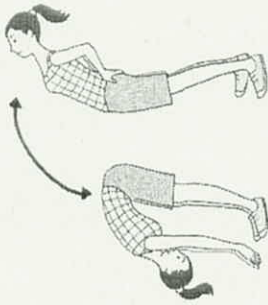
① 膝の屈伸・膝まわし



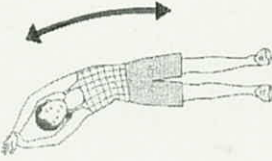
② 伸脚



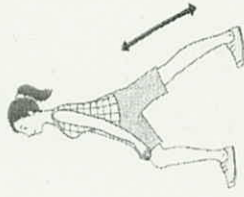
③ 上体の前後屈



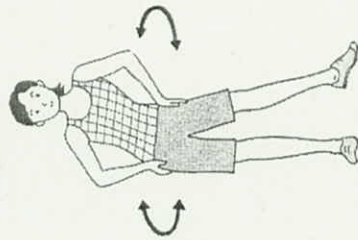
④ 体側



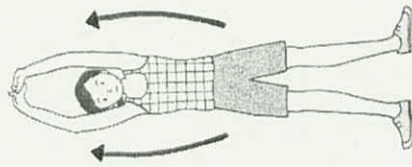
⑤ アキレス腱



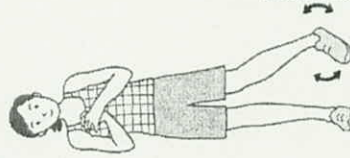
⑥ 腰まわし



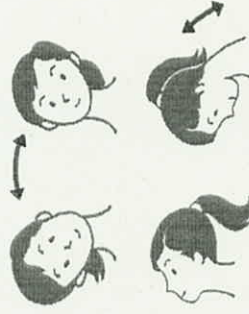
⑦ 背伸びの運動



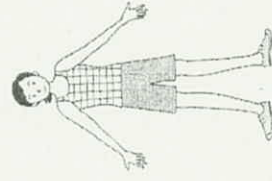
⑧ 手首・足首の回旋



⑨ 首の運動



⑩ 深呼吸



《ポイント》

- ① 呼吸は止めないようにしましょう
- ② 20～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう
- ③ 筋が十分に伸びている感覚を意識しましょう
- ④ 反動をつけたり押さえたりしないようにしましょう

イラスト：もり よしこ