

いそファミ通信

2011. 5月号



今年も5月から一宮市の検診が始まりました。検診結果が気になる中、運動不足を感じている方も多いと思います。

ウォーキングは最も手軽に出来るスポーツで、手始めに運動を何か始めたいと思っている方にはもってこいです。

運動強度もそれほど高くなく、年配の方や運動が苦手な女性の方にもお薦めです。

今やウォーキングは人気の高いスポーツの1つとなり、実際ウォーキングを行っている人の数は年々増え続けています。

ウォーキングは運動不足を解消し、生活習慣病の予防をしたり、体脂肪を燃焼させるなどダイエット効果もある有酸素運動の1つです。

また周りの景色を楽しみながら歩くことによってストレスも解消できます。

最初は細切れでも結構です。1日朝晩分割して歩けば合計30分くらいは可能でしょう。それを週3回以上出来ればベターです。

☆ウォーキングの特徴☆

- いつでもどこでも出来る
- 特別な技術がいらない
- お金がかからない
- 身体への負担が少ない
- 老若男女を問わない、誰でも出来ます。

☆ウォーキングの効果☆

- 心肺機能が高まる
- 骨が強くなる
- 筋力の低下を防ぐ
- 血行が良くなる・持久力が高まる
- ストレス解消に役立つ
- 脳の活性化
- ダイエット効果
- 生活習慣病の予防



☆ウォーキングのフォーム(歩き方)☆

(1)基本姿勢は背筋をしっかり伸ばして胸を張ります。

耳・肩・腰が一直線に、頭が空から一本の糸で吊り下げられているようなイメージで視線はまっすぐ正面を見ます。

(2)肩の力は抜いてリラックスさせます。

肩に力が入るとエネルギーのロスにつながり、かえって疲れてしまいます。注意しましょう。

(3)肘を90度ぐらいに曲げて、腕を大きめに振ります。

肘を後ろに引くようなイメージで行うと良いです。手は軽くこぶしを握るような感じにしましょう。

(4)おなかを引っ込めて腹筋を引き締めるようにします。

上体は腰の上にしっかり乗っているようなイメージを保ち、腹筋を使うよう意識をして上半身を真っ直ぐに保ち、身体がふしなないようにします。

そして腰を常に高い位置で保つようなイメージで歩きます。

(5)なるべく膝を曲げずに歩幅は大きめにして、早く動かします。

(6)着地はかかとから行い、親指の付け根で地面を蹴り上げます。

☆楽しんで1万歩☆

私たちの毎日の生活において、よく**1日1万歩**ぐらい歩くと健康に良いと言われています。

歩かなくてはならない！と思うと人間は自然と億劫になってきます。なんとか意識を変えて楽しんで歩けるようにしたいものです。

・昼食は外に食べに行く

(ウォーキングしている感じがしないですが、そこそこの歩行距離になります。でもちょっと食べ過ぎちゃう恐れも…)

・会社内を歩き回る

(休み時間など机でじっとしているのもよいですが、ちょっと気分転換に出てみては)

・ちょっと遠いスーパーに行く

等、是非工夫してみてください。