

今日から
いかせる



健康
知識

ウォーキングで 脂肪を燃焼させよう

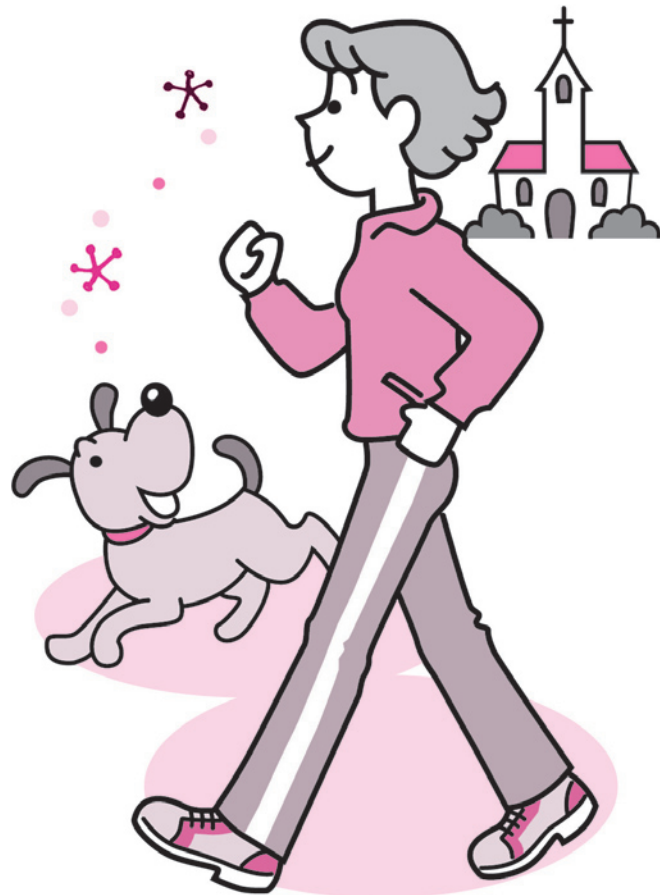
運動には無酸素運動と有酸素運動の二つがありますが、メタボリックシンドロームの予防・改善には有酸素運動が有効です。有酸素運動は、からだに蓄えられた脂肪をエネルギー源として使うので、メタボ解消に適した運動なのです。有酸素運動はさまざまありますが、今回はもっとも手軽に行えるウォーキングについて詳しくみていきましょう。

ウォーキングは 効果がいっぱい

ウォーキングは、有酸素運動の代表的なものです。有酸素運動とは、からだに過度の負担をかけることなく酸素をたっぷり取り込みながら、一定時間以上続けて行う全身運動をいいます。

運動中からだは、細胞や組織に酸素が行きわたると、筋肉や肝臓に蓄えられていた体脂肪やグリコーゲンをエネルギーに変えて消費していくので、まず脂肪の解消につながります。

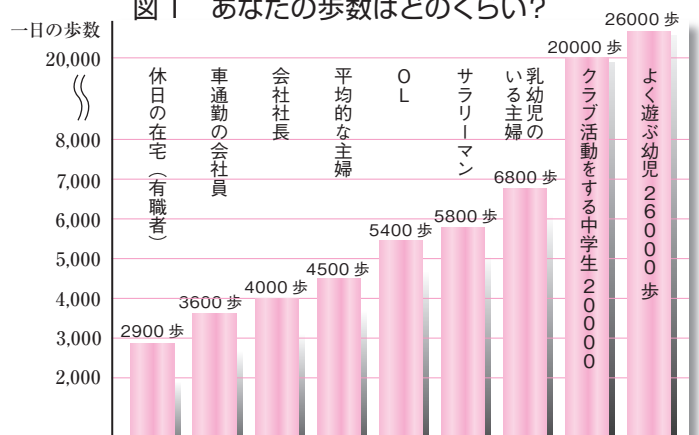
さらにウォーキングのような有酸素運



動を続けると、心肺機能が向上し、血液の循環がよくなります。血の巡りがよくなれば、肩こりや腰痛が軽くなるだけでなく、新陳代謝が活発になり、それにもなつて基礎代謝が上がるため、太りにくい体質に変わってきます。また、新陳代謝の活発化は、からだの老廃物の排出をスムーズにするため便秘や肌荒れを防いだり、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の予防・改善にもつながるのです。ウォーキングは全身運動ですから、当然、筋肉もついてきます。

しかし、健康にとつて非常に有効なウォーキングですが、現代人は残念ながらウォーキングの効果をいかしていま

図1 あなたの歩数はどのくらい？



波田野義郎「日本人の歩行歩数調査結果」より

せん。厚生労働省の資料では、健康を維持していくための一日の歩数として一万歩を提唱していますが、日本人の歩行ついで調査(図1)によれば、サラリーマンの1日の歩数は五八〇〇歩、車通勤の会社員では三六〇〇歩と、一万歩には遠いのが現状です。

一日一万歩は、すぐにはできなくても、まずは図2を参考に日常生活の中で一〇〇〇歩増をめざして歩き、効果を実感していきましょう。その後、時間をとって本格的にウォーキングを始めてみるのも一つの方法です。

図2 1000歩増のヒント

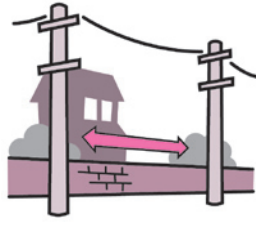



| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>●電柱を20本分以上歩く</p>  <p>直線の道路の電柱の間隔は約30m。20本以上歩けば目標達成です。</p> | <p>●通勤時に1駅分歩く</p>  <p>通勤時に電車なら1駅分、バスなら5～6停留所分歩けば、1000歩増は達成です。</p> | <p>●階段を上り下り</p>  <p>エレベーター、エスカレーターはやめて、階段を利用しましょう。</p> | <p>●昼休み散歩する</p>  <p>食後に10分間の歩いてみましょう。少し速くまで食事に出かけるのもよいでしょう。</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

図3 ウォーキング前後のストレッチ

ストレッチを行うときは次のことを心がけましょう。

- ① 反動をつけない。
- ② 呼吸は止めないで自然に。
- ③ 痛みのない範囲で行う。
- ④ 30秒程度、同じ姿勢を保つ。



股関節
壁に手と頭をつけ、片脚を前に出して骨盤を前に移動させる。脚を替えて反対側も行う。



脚の前面
壁に片手を置き、もう片方の手で反対側の(右手なら左脚)脚を持つ。反対側の脚も行う。



アキレス腱
手すりにつかまり、片脚を後ろに引いて、ひざを曲げる。反対の脚も行う。



大臀筋
仰向けに寝て、片脚を引き寄せるようにする。脚を替えて反対側も行う。



腸腰筋(骨盤の周りの筋肉)
駆けっこの用意の姿勢をとる(後ろ側の脚を引き、重心を前に移動させる)。脚を替えて反対側も行う。

ストレッチでからだをほぐそう

ウォーキングは効果的に、翌日に疲れを残さないようにしたいものです。それには、ウォーキング前後のストレッチ(図3)が欠かせません。

ウォーキング前のストレッチ(ウォーミングアップ)は、からだを温めて筋肉や関節の緊張をほぐして運動効果を高めたり、事故を防いだりします。特に冬場は、時間をかけてウォーミングアップをしてください。

ウォーキング後のストレッチ(クールダウン)は、運動によって緊張した筋肉を元に戻して、疲労を翌日に残さないために行います。ですから、ウォーキングの継続にもよい影響があります。





運動初心者の方へ

ウォーキングのススメ

「何か特別な運動をしなければいけない」と思うと気が重くなりますが、ウォーキングなら「いつでも・どこでも・手軽に」できます。特別な準備は不要。家族や友人を誘って、さあ、歩きましょう！

正しいウォーキングのポイント

運動効果を高めるためには、ダラダラ歩くのではなく、少しペースを上げてリズムカルに歩くとよいでしょう。背筋を伸ばし、重心を高くして「サッサと歩く」感覚です。あごを引いて、目線は10～20m前方に向けます。はき心地のよいシューズを選び、歩幅はやや大きくとって、1歩1歩しっかりと腕を振って歩きます。全身が汗ばむ程度の強さを意識しましょう。

ステップに注意！



1

ひざを伸ばして、かかとから。

2

かかとからつま先に、ゆっくり体重を移動する。

3

つま先で、しっかり地面をけり出す

靴の選び方

足を前に持っていった状態で、かかとに指が1本入る



足の甲を覆い、ひもで調節できる

足先にすき間がある

かかとを靴の後ろに当てた状態で、足の指が自由に動く



底にシャンクが入っている（スニーカーの場合は、ミッドソールで補強している）

足の一番幅の広い部分が靴に合っている

カウンターがかかとをしっかり保護している
☆指で挟んで、簡単に曲がるものはダメ



足指の関節の部分で曲がる
☆土踏まずの下で曲がるものはダメ

目線は10～20m前方に向ける

呼吸は一定リズムで

脇をしめ、ひじは90度に曲げ、手は軽く握る

背筋は伸ばし、重心を高くする

歩幅はやや大きめにこい、しっかりと踏み出して、かかとから着地する



継続させるポイント

どんなことでも楽しくなければ長続きしません。ウォーキングが楽しくなる環境を整えることは継続させるよい方法です。また、いつもの習慣にウォーキングを組み込んでしまうのも有効。次のポイントを実践して、楽しいウォーキングライフをはじめませんか。



POINT 1

おしゃれで格好いいウエアやシューズを買う。



POINT 2

玄関や職場のロッカーなど、目につきやすい場所にシューズを置いておく。



POINT 3

家族や友人など、ウォーキング仲間をつくる。



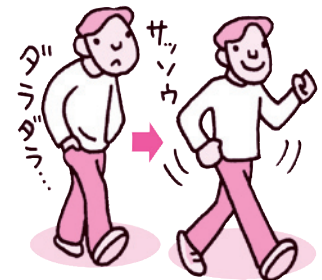
POINT 4

お店や友人宅など、目的地を設定する。



POINT 5

体重計や体脂肪計、体組成計などで、毎日測定して記録する。



POINT 6

ふだんの散歩を意識的に早足にしてウォーキングにしよう。

マイマップをつくってみよう

歩くことに慣れてきたら、自分なりの地図をつくってみましょう。整理して書き込むことで、コースを見直したり、人に勧めたりしやすくなり、新たなやる気につながります。地図作成には、1万分の1の白地図を利用すると便利です。役所や大きな書店、インターネットで入手することができます。

マイマップ作成のポイント

- スタートからゴールまでのルートを記入。
- 休憩場所やトイレ、だいたい歩数などを記入。
- 歩行上注意したい点などを記入。
- 店や建物、道しるべ、花や生物などの楽しむポイントを記入。
- 作成した日付などを欄外に記入。

〈マイマップの作成例〉

