

健康コラム

ウォーキングをはじめよう

ウォーキングは、生活習慣病の予防など健康面以外にも、気分転換やストレス発散といった精神面にも効果があるとされています。簡単にはじめられるスポーツで、自分のペースに合わせて調整しやすいこともあり、長く続けやすいことも魅力です。

ウォーキング前の準備

体調確認

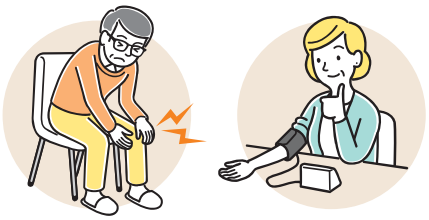
普段とは異なる症状はないか体調確認をしましょう。



運動前の体調チェック

当日、家を出る前に体調確認を行いましょう。右記のチェックリストの中でひとつでも「はい」がある場合は、無理に運動をせずに休養をとり、必要に応じて医療機関へ相談しましょう。

血圧が高めの人は体調を確認するとともに、血圧（脈拍も）を測り記録することを習慣にしましょう。運動前の血圧が160/100mmHg以上のときは、散歩程度の軽い運動にとどめます。180/100mmHg以上のときは、運動を控えて休養してください。



チェック項目	回答
足腰の痛みが強い	はい・いいえ
熱がある	はい・いいえ
体がだるい	はい・いいえ
吐き気がある、気分が悪い	はい・いいえ
頭痛やめまいがする	はい・いいえ
耳鳴りがする	はい・いいえ
過労気味で体調が悪い	はい・いいえ
睡眠不足で体調が悪い	はい・いいえ
食欲がない	はい・いいえ
二日酔いで体調が悪い	はい・いいえ
下痢や便秘をしていて腹痛がある	はい・いいえ
少し動いただけで息切れや動悸がする	はい・いいえ
咳やたんが出て、風邪気味である	はい・いいえ
胸が痛い	はい・いいえ
熱中症警報が出ている（夏期）	はい・いいえ

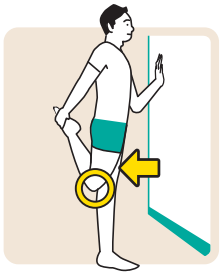
準備運動

歩く前に軽い体操やストレッチを行いましょう。



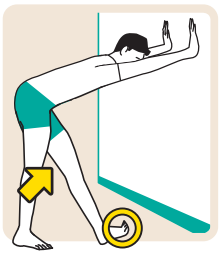
❶ふくらはぎ

かかとを地面につけたまま伸ばします。



❷太もも表側

バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。



❸太もも裏側

つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。



❹肩

ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。



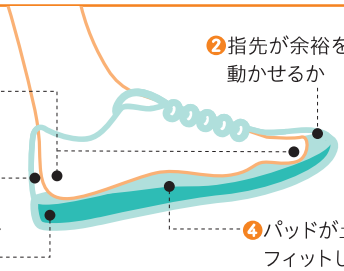
❺二の腕

二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

Check!

ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせる、特にかかとがしっかりした靴を使用しましょう。



ウォーキングフォームのポイント

正しく歩くことで運動の効果がアップし、体の負担も和らげます。

❶頭は揺らさずしっかりと

体の上下左右の余計な揺れに注意して、頭の位置をできるだけ固定しましょう。

❷目線はまっすぐ

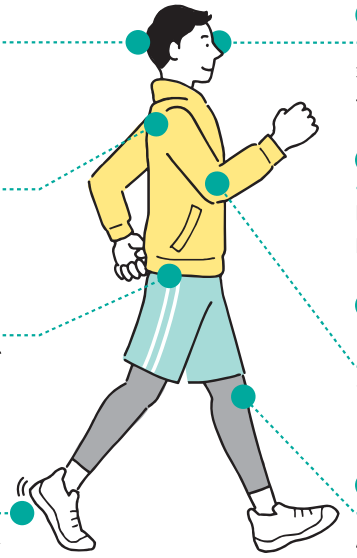
美しい姿勢をつくるためには、あごを軽く引き、やや遠く（15m先くらい）を見る感じで。

❸肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

❹呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで呼吸しましょう。



❺腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

❻ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広くなります。

❼しっかり地面をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で地面をしっかりキックしましょう。

❽膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。

季節に合わせた服装

暑い日は熱中症や紫外線対策を行い、寒い日は防寒しながらも体を動かしやすく、着脱しやすい服装を選びましょう。

暑い日の服装

- 吸汗・速乾素材や紫外線対策としてUVケア機能のあるもの
- 襟元はゆるめて通気しやすくする
- 帽子をかぶる（時々はずして汗の蒸発を促しましょう）



寒い日の服装

- 体を動かしやすいウィンドブレーカーやダウンジャケット（またはベスト）
- 帽子・手袋・マフラーなど（体が温まってきたら外しやすいもの）



ウォーキング中の注意点



- 運動中に次のような症状を自覚するなど、体調に異変を感じたら、直ちに運動を中止しましょう。
  - ●胸痛　●動悸　●強い空腹感やふるえ　●冷や汗　●普段と違う強い疲れ
  - ●めまいやふらつき　●関節や筋肉の強い痛み
- 肥満の方は、運動による運動器障害が起こりやすいので注意しましょう。
- 運動中は15分に1回程度は水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに。
- 気温（室温）や湿度に対する配慮も必要です。

☑1日平均1万歩以上歩くことを目標に
☑週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣に

出典元：厚生労働省「歩く時のポイント」 https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/03-d-27.pdf
厚生労働省「身体活動・運動」 https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html
厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」 https://www.mhlw.go.jp/content/001195872.pdf