

アナタにとって ウォーキングの メリットは!?

足を動かすとカラダにいいことがいっぱい!!

私たち人間のカラダは、気が遠くなるほど長い年月をかけて直立二足歩行、つまり「歩く」ことを基本としてつくられてきました。ですから人間のカラダは、「歩く」ことで機能を正常に保つことができる仕組みになっている」と言っても言い過ぎではないようです。それどころか、歩けば歩くほどカラダの各部位が丈夫になり、ますます健康になれるとも言われています。例えば「骨」の場合。ウォーキングを行うと当然負担がかかりますが、しばらく続けるにつれ、負担に耐えられるよう丈夫になっていくのです。強くなるのは骨

だけではなくありません。ウォーキングはカラダ全体に適度な刺激を与えるので、内臓から血管まであらゆる部分に好影響を及ぼします。歩くことが、脳の活性化に良いと言われている足裏を直接刺激するスポーツであることも見逃せません。またウォーキングは、移りゆく景色を「見る」、周囲の音を「聞く」など、穏やかに五感を刺激するので、精神面や脳にも良い効果をもたらします。ウォーキングのイベントに参加するなどして人々と交流を持てば、さらに多くの刺激を受けられ、高い効能が期待できるでしょう。そしてそれらの効能は、年齢とともに変化していくもの。ウォーキングと言えば中年以降の方が始めるといったイメージもあるようですが、近年は若いウォーカーもどんどん増加中。太りにくい体質にしたり、心肺機能を強化したりといったカラダづくりに関しては、若いうちにウォーキングを始めたほうが有利なことも事実です。さて、アナタにはどんなメリットが多く期待できるのか、左記のチャートを目安にチェックしてみましょう。

パツと見てわかる!! 年代別ウォーキングに期待できる効能

体力に自信のある方も、
そうでない方も...

20~30代のアナタ

筋肉や骨が充実しているこの年代は、持久力も心肺機能も、鍛えるほどに強化されます。明日のために、将来のために、体力強化を図っておきましょう!!

まだまだ若い!?

今の元気を保ち続けるために...

40~50代のアナタ

高血圧などの生活習慣病が気になるという人もちらほら。動き盛りの年代こそ、ウォーキングでカラダのトラブル予防をしっかりと!!

いつまでも若々しいカラダを
めざして...

60代以上のアナタ

体力、筋力ともに衰えやすい年代には、適度な運動習慣が欠かせません。老化は足から、そして健康も足から。丈夫な足腰を維持して快活な毎日!!

01

心肺機能を
高める

02

太りにくい
体質になる

03

足のむくみが
取れる

04

脂肪を
燃やす

05

ストレスを
解消する

06

肌が
美しくなる

07

糖尿病を
予防する

08

脳を
活性化する

09

高血圧を
予防・改善する

10

心を
癒す

11

骨粗しょう症
を予防する

12

老化を
遅らせる

これだけは知っておきたい 基本的な歩き方



ウォーキングキャスター
勅使川原 郁恵

ウォーキングは気軽にできるスポーツと言われますが、何の知識もなく始めるとカラダに無理な負担がかかります。効能が期待できないばかりか、かえって足腰を痛めてしまうことも。これから始めたい方、歩き始めたばかりのビギナーは、ぜひ参考にしてください。この機会にベテランウォーカーの方も、自らのウォーキングフォームと比較してみてもいいかが?!

ポイント ①

頭を上げ、あごを引き、遠くを見るように歩きます。頭のでっぺんを持ち上げられているような感覚で、まっすぐに進みましょう。

ポイント ②

肩と胸の力を抜きます。ひじは軽くまげて、腕はコンパクトに、左右均等に振ります。

ポイント ③

ひざを伸ばして、広い歩幅を意識して歩きます。かかとから着地し、親指の付け根で蹴りだしましょう。

ポイント ④

背筋を伸ばして、上体をまっすぐに。頭が傾くと、両肩の高さも違ってしまふので注意しましょう。

ポイント ⑤

お尻はキュッと引き締めて。足先を歩く方向にまっすぐ向け、中心線に沿うように歩きましょう。

ウォーキングの前にはストレッチをしっかりとし、終わった後もクールダウンを忘れずに。また、水分補給は喉が渇いたと感じる前に行うことが大切です。