

グンとやる気が増す 飽きずに続けられる ウォーキングをライフワークにする3つの秘訣!!

積極的にサプライズな出会いを楽しもう!!

秘訣 その1

ウォーキング大会に参加する

日本各地のウォーキング大会に参加すれば、全国さまざまな人と出合えるほか、その土地ならではの自然や文化にふれることもできます。「えっ、ホンマに!?!」とビックリするようなドラマに遭遇することも…。まずは地元・大阪を舞台に開催される「大阪ウォーク」(10月10日(土)・11日(日))に参加して、新しい出会いを体験してみたいかがでしょう。



自分なりのヤリガイ目標を持とう!!

秘訣 その2

目標の歩数や距離を決めて 結果を記録する

自分自身の励みにするために、歩数や距離の目標を持つことは大切です。歩数計などを用いて実際の数値を記録し続けていけば、毎回のウォーキングにヤリガイも出てきます。メタボなど健康が気になる方は体重や体脂肪率、血圧、心拍数なども記録してはいかが? 健康増進の目安になります。

イヤラウンド コースを利用する

イヤラウンドコースとは、誰もがいつでもウォーキングを楽しむことができるよう設置された(社)日本ウォーキング協会認定のコース。スタート・ゴール地点を常設しており、安全で楽しく歩くことができます。共通パスポートに完歩証明スタンプを集めると、参加回数や距離に応じた認定証発行や記念品贈呈などの特典があります。

ウォーキングマップ を作る

まずは自宅周辺など気軽に歩けるエリアの地図を広げ、ウォーキングに良さそうなコースを探します。コンビニや交番があり、信号が少ないことなどがポイント。歩いてみると公園のベンチや自動販売機、オープンしたばかりのショップなどいろいろな発見があるので、次々と書き足していきますよ。写真を撮影して貼り付けるのも楽しいですよ。

お気に入りのウォーキングアイテムを使おう!!

秘訣 その3

機能性の高いウォーキング シューズを履く

ウォーキングシューズを選ぶことは、ウォーキングを始めるための基本。ソールの硬さや材質などに工夫があり、歩きやすく疲れにくいよう設計されています。売り場で試し履きをするだけでも、しっかりとしたフィット感、ほど良いクッション性を実感でき、歩きたい気持ちがグズグズと湧いてくるはず。ちなみにシューズ選びは、足がむくむ方が最適です。

オシャレなウォーキング ウェアを身につける

ウォーキングウェアは、動きやすく吸汗性・通気性が良ければ何でもOK。とは言え、機能面だけ満たしても「さあ、歩こう!!」という気分にならないのでは? シャツやパンツはもちろん帽子にサングラス、リュックの色柄にもこだわって、歩きながらオシャレを楽しみましょう。まわりで見られていると思うと、歩き方も爽爽としてくはずですよ。

歩行履歴に ハンディGPSを使う

衛星との通信により10秒に1度の頻度で現在地の確認が行われる「ハンディGPS」。パソコンに接続するだけで、歩いた距離や時間、消費カロリーが自動的に記録されるスグレ物。実際に歩いたコースが地図上に赤い線で記録されます。軽いし操作も簡単です。これを持って歩くだけでウォーキングの新しい世界がぐっと広がります。

今日も明日も、「さあ、歩こう!!」と思えるように…

ワタシ的 ウォーキングスタイルを見つけよう!!

特集: あなたのウォーキングは、まだまだ楽しくなる
ウォーキングのススメ 応用編

公園で、街で、さっそうと歩みを進めるウォーカーたち。皆さんに「なぜウォーキングをするの?」と聞けば、きつと多くの方が「健康のため」と答えるでしょう。もちろん健康面でのメリットは大きく、

それは前回「ご紹介したとおり。しかし、皆さん一人ひとりの様子をよく見ると、それだけが歩く理由ではなさそう。仲間とオシャベリをしている人、ヘッドホンで音楽を楽しんでいる人、コンパクトカメラを

ぶらさげている人などなど…。ウォーカーも十人十色、歩くこと以外に楽しみを見つけているようです。「歩くことに飽きてウォーキングをやめた」という方も、こうしたプラスαがあれば違っ

ていたかもしれません。ぜひアナタも自分らしいウォーキングの楽しみ方を見つけて、長く続けるための手段としてはいかがでしょう。

