

Walk & Jog

ダイエット

疾病予防

アンチエイジング

心

脳

体にいいこと、つづけよう！

監修：フィットネスインストラクター
今井 真紀



ウォーキングや ジョギングは、 こんなに健康にいい！

ウォーキングやジョギングはだれでも手軽にできる有酸素運動。
習慣にすることで、さまざまな健康効果が得られます。

ダイエットにいい！

やせるためには激しい運動が必要だと思いませんか。余分な体脂肪がエネルギー源として使われやすいのは、しっかり酸素を体内に取り込む有酸素運動。また、体脂肪の燃焼には十分な酸素が必要になるため、有酸素運動のウォーキングやジョギングはダイエットにうってつけです。

体にいい！

ウォーキングやジョギングをつづけると、肥満だけでなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が予防・改善できます。また、心肺機能が強化されるため持久力がついて疲れにくくなり、全身の血行も促進されるため、腰痛や肩こり、冷えやむくみの改善にも有効です。

老化防止にいい！

「老化は足から」といわれるように、加齢や運動不足で真っ先に衰えるのが足の筋肉。ウォーキングやジョギングには足の筋肉を鍛えて、脚力の低下を防ぐ効果があります。また、歩いたり走ったりすると骨に刺激が加わり、女性に多い骨粗しょう症の予防にも役立ちます。

心にいい！

ウォーキングやジョギングは、心にもよい影響を与えます。自律神経の働きが整い、「気持ちいい」「楽しい」という快感を起こす脳内ホルモンの分泌が促されるため、ストレスが軽減します。また、周りの景色をみながら心地よい汗をかくことで、気分がリフレッシュします。

脳にいい！

ウォーキングやジョギングで足の筋肉を活発に動かすと脳が刺激されます。全身の筋肉の3分の2は足に集まっており、一度に動かすことで血行がよくなって脳に十分な酸素が送られるため、脳を活性化します。また、ウォーキングやジョギングには認知症を予防する効果があることもわかっています。

さあ、「ウォーキング」&「ジョギング」をはじめましょう！

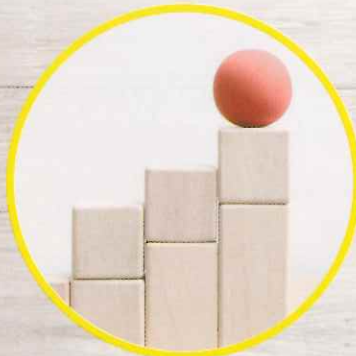
ウォーキングやジョギングは、こうすればつづく！

ウォーキングやジョギングをつづけるカギは、ムリをしないこと。
やる気を持続させるためにも、楽しむことが大切です。



忙しい人・歩き慣れていない人は 量よりも質にこだわる

たとえ1分でもよいフォームを意識して歩くことでウォーキングの効果が得られます。忙しくて時間がない人やウォーキングに慣れていない人は歩数や時間などの「量」よりも、歩き方などの「質」にこだわって、こまめに歩きましょう。



がんばりすぎはケガや故障のもと 運動量は 少しずつ増やす

運動不足の人がいきなり長時間歩いたり、走ったりするとケガや故障のもとです。歩数や時間は少しずつ増やし、ジョギングはウォーキングで体力をつけてから始めましょう。



義務感は苦痛に変わる やりたくない日は休む

疲れている日や体調が悪い日、気乗りしない日は思い切って休みましょう。つづけると決めた義務感でムリに行くと、ウォーキングやジョギングが苦痛になり、かえって長つづきしません。



痛みや持病がある人は 医師に相談してから

ウォーキングやジョギングは安全な運動ですが、関節の痛みや生活習慣病などの持病がある人は、自分の症状にあった歩き方や走り方をしないと悪化する恐れがあります。かかりつけ医などに相談してからはじめましょう。

楽しいとつづけられる

やる気を持続したり、高める工夫を

結果を「見える化」する

歩数や距離、時間、エネルギー消費量、体重の変化といったウォーキングやジョギングの結果を測ったり、記録して「見える化」すると励みになり、やる気の持続やアップにつながります。



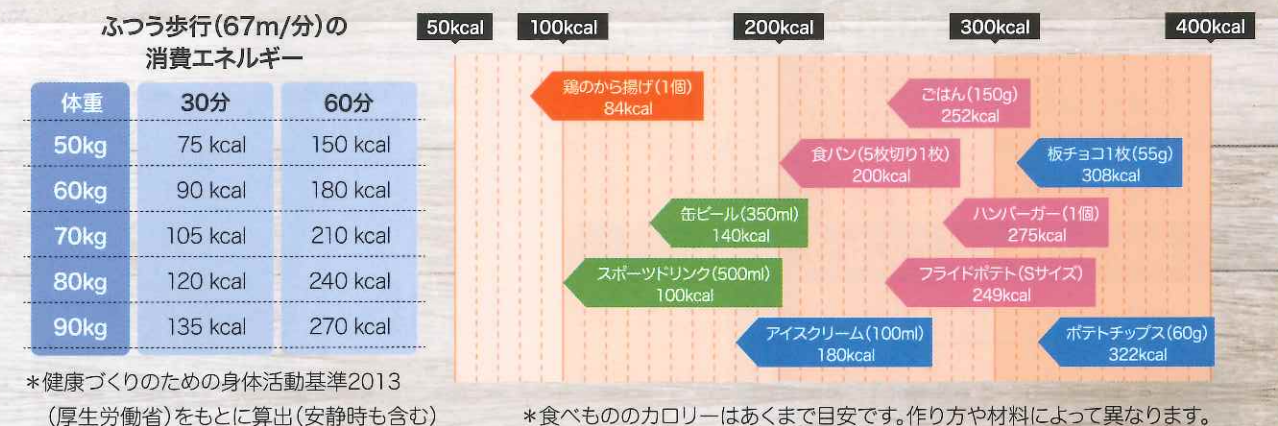
仲間をつくる

ウォーキングやジョギングは1人でできるところが魅力のひとつですが、いっしょに歩く仲間や、走る仲間がいると、「自分もがんばろう」という気持ちになります。



消費したエネルギーを食べものに置き換える

やせたい人は、ウォーキングで消費するエネルギーを食べものに置き換えると、やる気がでます。



長時間歩くとき・走るときは

疲労やケガ・故障を防ぐ対策を十分に

ウォームアップと クールダウンを P.20・21

ウォームアップは筋肉を温め、体の動きをスムーズにする準備運動、クールダウンは疲労の回復を早める整理運動で、どちらもケガや故障の予防に欠かせません。疲労回復には入浴も効果的です。



水分補給をこまめに行い、 開始前と終了後にも

ウォーキングやジョギングの最中は、のどが渇く前にこまめに水を飲みましょう。汗を多量にかくときは、スポーツ飲料が適しています。運動の前後にもコップ1〜2杯程度の水をゆっくり飲みましょう。



足にあった 専用の靴を履こう P.22

靴はウォーキングやジョギングのもっとも重要なアイテム。ウォーキングにはウォーキングシューズを、ジョギングにはランニングシューズを、いずれも足にあったものを履いて行いましょう。



服装は運動に適したもの、 気候にあったものを

服装は動きやすく吸湿性・速乾性・通気性のあるものが基本。夏は通気性のよい帽子などで日差し対策、冬は保温性や防風機能のあるウインドブレーカーや手袋などで寒さ対策をしましょう。



基本のきは、 正しい立ち姿勢

ウォーキングをする前に、まず正しい立ち姿勢を覚えましょう。まっすぐに立っているつもりでも背中が丸まっていたり、体が左右にゆがんでいる人が多く、こうした姿勢のまま歩くとケガや故障の原因になります。

現代人の多くはこんな立ち姿勢！



【猫背】

パソコン作業などで背中中の筋肉がこり固まり、肩が前にでて背中が丸まった姿勢。重い頭を支えるために首や腰に負担がかかる。



【片足重心】

片足に体重をかける姿勢。長年つづけてきた悪い姿勢や動作のクセにより、体幹(胴体部分)の筋肉が衰えているために起こる。



【反り腰】

女性やおなかが出ている男性に多くみられる。腹筋が弱く、姿勢を保つために胸を張りすぎて反り腰に。腰に大きな負担がかかる。

正しい立ち姿勢

眉間が体の中央にある

左右の肩の高さが水平

左右の腰の高さが水平

鏡の前でチェック！

頭が傾いていたり、肩や腰の高さが水平でない場合は、体の重心が左右どちらかに傾いている可能性があります。

後頭部、背中、お尻、かかとがほぼ一直線

目線はまっすぐ前をみる

左右の肩甲骨を自然に寄せ、肩の力を抜く

下腹に軽く力を入れる

ひざを伸ばす。力はいれない

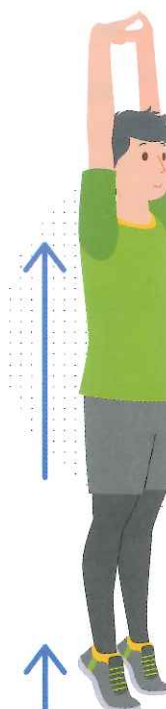
腰の反りは手のひら1枚分ぐらい

壁の前に立ってチェック！

肩甲骨が壁につかない場合は「猫背」、腰と壁のすき間が手のひら1枚分以上なら「反り腰」の可能性があります。

カンタン!すぐできる

正しい立ち姿勢の作り方



1 両足を少し開いて立ち、つま先を正面に向ける。左右の足に均等に体重がかかるようにし、足の裏全体に体重を乗せる。

2 両手を組んで裏返しにし、頭上に伸ばす。かかとを上げて体全体を引き上げる。

3 体はそのままの状態、腕だけゆっくり下ろす。

正しい立ち姿勢の完成



4 かかとを「ドン!」と落とし、肩、腕、ひざの力を抜いてリラックスする。

よいフォームを意識して歩こう

よいフォームで歩くと、疲れにくい、健康効果を得やすい、ケガや故障をしにくい…など、いいことがいっぱい。

ポイントはおもに「姿勢」「腕の振りと骨盤」「着地」の3つです。

理想的な歩き方

Point 1 頭上から引っ張られているイメージで、背筋を伸ばし、肩の力を抜く。

背筋が自然にピンと伸び、正しい立ち姿勢を保ちやすい。

Point 2 腕を後ろへ引いて肩甲骨を動かし、それに連動して骨盤から足をだす。

肩甲骨を動かすと自然に骨盤から足が前にでるため、ラクに歩ける。

Point 3 ひざを伸ばし、ひざとつま先を正面に向けて、かかとから着地する。

足裏の体重移動がスムーズに行えるため疲れにくく、ひざも痛めにくい。



足は中心線に沿って平行に進める

両足の間を握りこぶし1個分ぐらい開け、その開きを中心とした線に沿って左右それぞれの足が平行に進むように歩く。

握りこぶし1個分ぐらい



歩くときはペースも大事

ウォーキングは歩くフォームだけでなく、歩くペースも大事です。

ペースによって体にかかる負荷が大きく変わり、運動効果も違ってきます。自分の体力にあったペースで歩きましょう。

》「ラク」や「ややきつい」と感じるペースを目安に

たとえば、体重60kgの人が30分間、ふつうの速さ(平地67m/分)で歩いた場合と、速歩き(平地93m/分)をした場合では、速歩きのほうがエネルギー消費量は約40kcal多くなりますが、心臓や腰、ひざなどに負担がかかります。

歩くペースは運動効果や体への負担に大きく影響するた

め、ウォーキングに慣れないうちは「ラク」に感じるペースで歩き(ふつうの速さ)、慣れてきたら少しずつペースを上げましょう。一般的に健康効果が高いのは「ややきつい」(速歩き)とを感じるペースです。歩くペースは人によって違うため、「ラク」や「ややきつい」というのは自分の感覚でかまいません。

心拍数も最適なペースの目安に

「ラク」や「ややきつい」のペースを数値で知りたい場合は、心拍数(脈拍数)から割り出すことができます。心拍数は心臓が血液を送り出す回数で、その人にとっての最適なペースを知る目安となります。

原則、心拍数と脈拍数は同値になるため、脈拍数から心拍数を知ることができます。

一定の速度で3〜5分ぐらい歩いて立ち止まり、15秒間脈を測る。その回数を4倍した1分間あたりの脈拍数と、下表の脈拍数を照らし合わせる。
※年代別の脈拍数には個人差があります。また、服薬中の人は下表の脈拍数が参考にならない場合があります。

脈の測り方

手首の内側の親指側に、人差し指、中指、薬指をあてて測る



ペースの感じ方と年代別脈拍数の目安

ペースの感じ方 (Borg Scale)	1分間あたりの脈拍数(拍/分)				
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
きつい〜かなりきつい	170	165	150	145	135
ややきつい	150	145	140	135	125
ラクである	135	135	130	125	120

参考:「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省)

いまより10分多く歩こう

ウォーキングというたくさん歩かなければいけないと思いがちですが、いきなり長時間歩くとケガや故障をまねきます。

1日10分、いまより多く歩くことを心がけ、徐々に歩く時間を増やしていきましょう。

》日常生活の中に歩く機会はたくさんある

通勤時や仕事での外まわり、買い物に行くとき、オフィスや家の中での移動…など、日常生活の中に歩く機会はたくさんあります。こうした機会を利用してこまめに歩けば、忙しい人でも1日に10分、歩数にすると1,000〜1,200歩、いまより多く歩くことはむずかしくないはずです。たとえ1分でも2分で

も、よいフォームと自分にあったペースを意識すればウォーキング効果が期待できます。

こまめに歩くことが習慣化してくると、無意識のうちに歩く機会を探すようになってきます。こうなれば、歩数は自然に増えていきます。

歩く機会を増やすコツ

わざわざ時間をつくって歩くよりも、日常の行動のついでに歩くほうが習慣化しやすくなります。毎日歩くことがむずかしい人は、週末などの時間のあるときに少し多めに歩きましょう。

- バスや電車に乗ったとき、ひと駅手前で降りて歩く。
- エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う。
- ランチに行くとき、少し遠くの店に行く。
- 車を駐車場の奥に止めて、歩く距離を増やす。
- 近所への買い物は、車や自転車ではなく歩いて行く。
- オフィスや家の中でテキパキと動く。
- ウィンドーショッピングを楽しむ。
- 子どもと遊んだり、庭でガーデニングを楽しむ。

趣味とあわせてウォーキングを楽しむことも

ウォーキングと自分の趣味や好きなことを結びつけることで、歩く機会が増やせます。

- ♥ 自然が好きなら
自然の中を散歩したり、ハイキングにでかける。
- ♥ 食事が好きなら
おいしそうなお店を探しながら歩く。
- ♥ 写真が好きなら
カメラをもってきれいな景色などを探しながら歩く。
- ♥ 歴史が好きなら
神社やお寺、城跡などを訪ね歩く。



ウォーキングQ&A

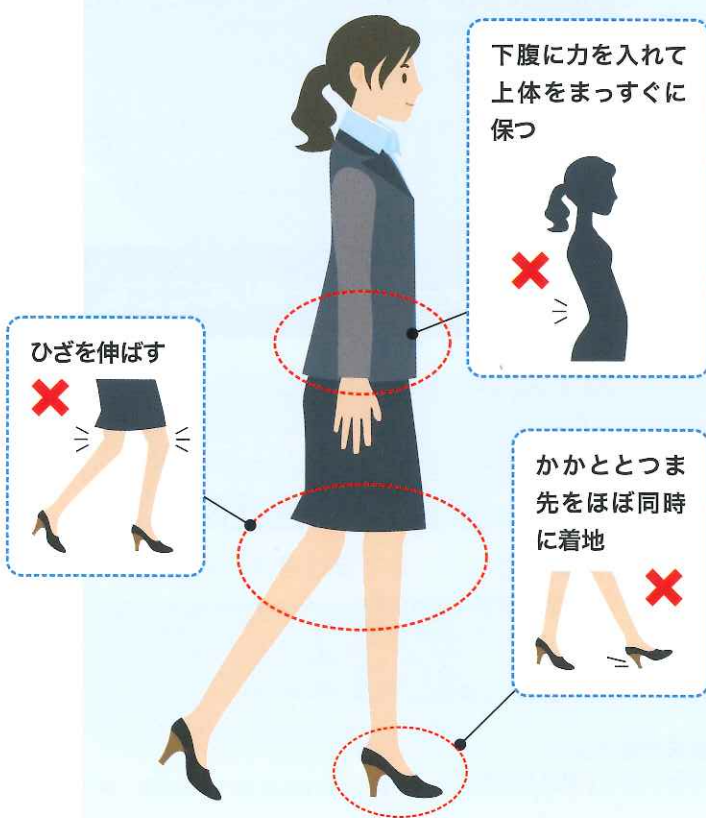


ハイヒールやビジネスシューズで歩くときに
気をつけることは？

A ハイヒールは 反り腰などに注意が必要

ハイヒールを履くと骨盤が前傾して腰が反りやすく、それを調節しようとしてひざを曲げたまま歩いている人がいます。また、かかとから勢いよく着地すると、ひざを痛めやすくなります。

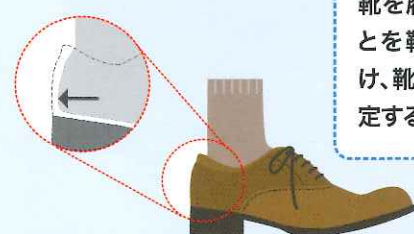
ハイヒールで歩くときは下腹に力を入れ、かかととつま先がほぼ同時に着地するイメージで歩きましょう。歩いたあとは、足指を開くマッサージや腰のストレッチで足腰をケアすることも大切です。



A ビジネスシューズは かかとを靴にフィットさせよう

ビジネスシューズは靴底が広いため、歩き方はよいフォーム(P.8・9)を意識すればOK。かかとでしっかりと着地し、親指のつけ根で蹴りだします。

かかとが安定していないと着地が不安定になり、足がすぐに疲れたり、足にマメができやすくなります。革製のビジネスシューズはかかとが靴の後ろにフィットしにくいので、靴を履くときに気をつけましょう。



カバンを持っているときは

背筋を伸ばし、体が左右に傾かないようにします。また、カバンは途中で両手を替えて、左右均等にもつようにします。
カバンを肩にかけるときは、カバンが揺れないようにひじや手で押さえるようにしましょう。



腰やひざが痛いけれど、歩いたほうがいい？

A 慢性的な痛みは、歩いたほうが改善しやすい

腰やひざの痛みの原因が、筋肉の衰えや体のゆがみ、腰やひざの酷使、肥満などによるもので、慢性的な痛みであれば、ウォーキングによって改善が期待できます。

ウォーキングは腰やひざへの負担が少なく、全身の筋肉をまんべんなく使うため、腰やひざを支える筋肉を鍛えたり、筋力のバランスを整えて体のゆがみを矯正するのに最適です。患部の血行を促したり、肥満を解消するのにも有効で、腰やひざにかかる負担を軽減します。

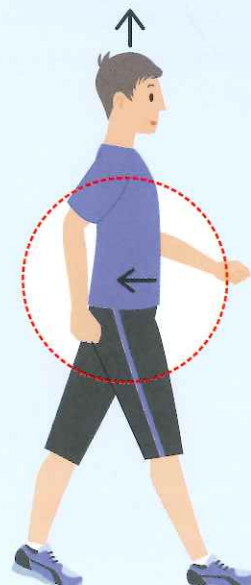
安全にウォーキングを行うために、事前にかかりつけ医などに相談し、自分の症状にあった歩き方をアドバイスしてもらいましょう。

こんなときは
ウォーキングを
中止・中断しよう

- 強い痛みがある。
- 歩いていると、だんだん痛みが強くなる。
- 天候や体調が悪いとき。

腰が痛い人はここを意識！

- 下腹に力を入れ、背筋を伸ばす。
- 腰を反らせすぎない。胸を張りすぎない。
- 踏みだす足はかかとから着地し、足裏全体で地面をとらえ、もう一方の足を自然に前へ送り出す。
- 歩幅を広げすぎない。



下腹をに力を入れて、頭のとっぺんから上に引っ張られているイメージで背筋を伸ばす



ひざが痛い人はここを意識！

- 着地はかかとから。そのとき、ひざを伸ばし、ひざとつま先を正面に向ける。
- ひざを曲げたままや、ひざの向きが内外に傾いたまま着地しない。つま先からも着地しない。
- 歩幅を広げすぎない。



ひざは自然に伸ばし、ひざとつま先を正面に向け、かかとからそっと着地する



ウォーキングQ&A



肥満や生活習慣病を改善するには、
どれくらい歩けばいいの？

A 適切なペースと時間、頻度を知っておこう

ウォーキングには、おなかに脂肪がたまった内臓脂肪型肥満や生活習慣病を予防・改善する効果がありますが、運動量が少なすぎると効果を得にくく、運動量が多すぎると症状を悪化させてしまうことがあるため、適切な運動量でウォーキングを行うことが大切です。

運動量は歩くペースや時間、頻度で決まり、厚生労働省では内臓脂肪型肥満や生活習慣病の人の運動として、きついと感じない程度のウォーキングを1日30～60分、週3日以上実施することを推奨しています。ただし、適切な歩くペースや時間、頻度は病態によって変わるため、かかりつけ医などの指導のもとで行いましょう。

ウォーキングの目安と注意点

- きついと感じない程度（「ラク」か「ややきつい」）で1日30～60分、週3日以上が目安。10分以上のウォーキングを1日合計30～60分行ってもよい。
- 運動をほとんどしていない人は、日常生活の中でこまめに歩くことから始め、徐々に歩く時間を増やしていく。
- かかりつけ医などの指導のもとで安全に行う。
- 体調のよくない日はウォーキングを中止する。



肥満（体重が重い）の人は

ひざや腰を痛めやすいため、はじめは「ラク」なペースで歩き、少しずつ歩数を増やす。筋力がついてきたら歩くペースを上げたり距離を延ばしていく。

高血圧の人は

血圧が急上昇しないように、リラックスしてマイペースで歩く。歩きはじめは血圧が上がりやすいため、ゆっくりとしたペースから。

高血糖の人は

こまめに歩くほうが血糖コントロールがしやすい。15～30分のウォーキングを1日に数回行う。食後1時間後ぐらいがベスト。

脂質異常の人は

余分な中性脂肪やコレステロールを消費するためには、ラクだと感じるペースで、酸素を十分に取込みながら一度に30分以上歩くのがよい。



ダイエットや体力アップの効果を高めるには
どうすればいい？

A 運動量の多い歩き方をしてみよう

ウォーキングに慣れてきて、「ダイエット効果を上げたい」「もっと体力をつけたい」と思うようになったら、運動量の多い歩き方をしてみましょう。運動量が増えればエネルギー消費量が増えてダイエット効果が上がります。心肺機能や筋肉への負荷も増えるため、体力や脚力をつけることができます。

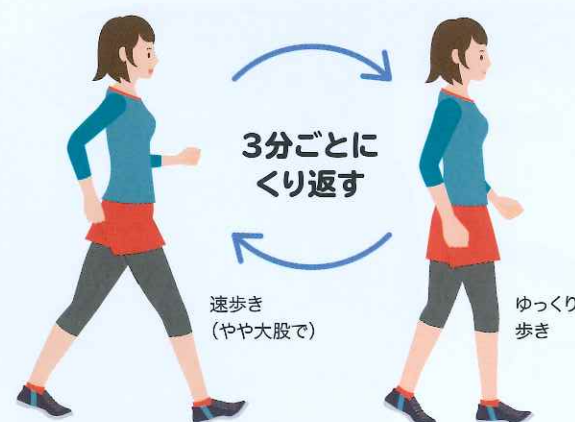
ウォーキングの運動量を増やす方法は、「歩くペースを上げる」「歩幅を広くする」「歩く時間を増やす」などです。日常生活の中で短時間歩くときでも、速歩きや大股歩きを意識すれば運動量が増やせます。また、「インターバル速歩」や「ノルディック・ウォーキング」などもおすすめです。

運動量の増やし方

- 歩くペースを上げる。
- 歩幅を広くする。
- 歩く時間を増やす。
- 坂道や階段をのぼる。

インターバル速歩

「速歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ごとにくり返すウォーキング法。緩急をつけることでムリなく運動量を増やすことができ、体力のない人でも取り組みやすい。筋力や持久力を高める効果も高い。



ポイント

高い効果を得るためには、速歩きの合計時間が1日15分以上になるのが望ましい。

ノルディック・ウォーキング

両手に専用のポールをもって歩くウォーキング法。全身を使うため、ふつうに歩くより運動量が多い。ポールで体の一部を支えるため足腰への負担が少なく、体力のない人でも安全に行える。



ポイント

はじめる前に、専門知識をもったインストラクターに指導してもらうとよい。

ウォーキングが 物足りなくなったら ジョギングを

ジョギングはゆっくりとしたペースで走るもので、ウォーキングとランニングの中間にあたります。ややきついと感じるペースで30分以上歩く体力があれば始められます。

走り方のポイント

Point 1

よいウォーキングフォームのまま、力まずリラックスして走ればよい。

ジョギングのフォームはウォーキングのフォームと基本動作は同じ。

Point 2

ひじを後ろへ引いて肩甲骨を動かし、それに連動して骨盤から足をだす。

ひじを後ろへ引いて肩甲骨を動かすと、連動して自然に骨盤から足が前にでる。

Point 3

体はやや前傾姿勢を保ち、足は頭の真下で着地する。

着地したときの地面からの衝撃が推進力に変わり、ラクに走れる。

背筋を伸ばし、やや前傾姿勢を保つ。肩や腕はリラックス

ひじを後ろへ引き、肩甲骨を背骨のほうへ寄せる

肩甲骨の動きに連動して、骨盤から足が前にでる

丹田（へその4～5cm下）を意識する

目線はまっすぐ前に。あごは引く

ジョギングは両足が宙に浮く瞬間があり、このとき体が前に進む

足は頭の真下でつく

つま先を正面に向け、かかとから着地

ウォーキングとジョギングの違い

ウォーキングは左右どちらかの足が地面についているが、ジョギングは両足が宙に浮く瞬間がある。これが唯一の違いで、着地するとき足にかかる負担はウォーキングが体重の約1.5倍なのに対し、ジョギングは体重の約3倍にもなる。

「まっすぐ着地」が安全で疲れないカギ

着地のときまっすぐ足を下ろして、足全体で全体重を支えることが大事。着地が乱れると体の一部に大きな負担がかかり、ケガや故障につながりやすい。また、着地の衝撃をうまく推進力に変えることができず、疲れやすい。

横からみると



上半身の下にまっすぐ着地

前からみると



つま先の方向もまっすぐ

足を進行方向にまっすぐだす

スローペースでいこう

健康のためにジョギングをするのであれば、がんばって速く走る必要も、長時間走る必要もありません。ゆっくりとしたペースで気持ちよく、つらくない程度に走りましょう。

》 ゆっくり走ったほうが健康にいい

速いペースよりゆっくりとしたペースで走るほうが、ダイエット効果・血糖値やコレステロール値をコントロールする効果は高く、フォームも乱れにくいいためケガや故障もしにくくなります。

ゆっくりとしたペースの目安は「速歩き」ぐらい。ややきつい

と感じたり(P.10)、人と話しながら走れるペースです。また、最初から最後まで走りつづける必要はなく、歩くことから始めて体が温まってきたら走り、つらくなったらペースダウンして歩いてもOK。運動時間の目安は30分ぐらいです。

ジョギングをするときのポイント

ジョギングはゆっくりとしたペースで走ってもウォーキングより足にかかる負担が大きいため、ムリをしないこと、足の負担を軽減するためにランニングシューズを履くことが大切(P.22)です。また、ジョギングの前には、必ずウォームアップとクールダウン(P.20・21)を行いましょう。

走るペースは「速歩き」ぐらい

「歩く」「走る」をくり返す

運動時間は30分ぐらい

ランニングシューズを履く

歩く

走る

くり返す

走れるようになってもウォーキングをつづけよう

ジョギングとウォーキングでは得られる健康効果に違いがあり、一般的に脂肪を燃焼する効果はウォーキングのほうが高く、筋力や心肺機能を鍛える効果はジョギングのほうが高くなります。そのため、長い時間走れるようになって、引きつづきウォーキングを行い、2つの運動をうまく活用しましょう。
*「もっと速く走りたい」「もっと長い距離を走りたい」と思ったら、ランニングの専門書などで必要な知識やテクニックを身につけましょう。

ジョギングQ&A



肥満でおなかポッコリ…。それでも走れる？

A 脚力と心肺機能を強化してから走ろう

ジョギングは、着地のときに体重の約3倍の衝撃があるため、太っている人は足に大きな負担がかかります。重い体を移動させるのに大きなエネルギーが必要で息切れもしやすいため、ウォーキングで脚力と心肺機能を強化してからジョギングをはじめましょう。ウォーキングで体重が少しでも減れば、さらにラクに走ることができます。

体重を減らすためにムリな食事制限をする人がいますが、それはNG。極端に摂取カロリーを減らすと、体脂肪ではなく筋肉が減ってしまいます。走れる体をつくるためには、食事をきちんととることも大切です。

*肥満だけでなく生活習慣病もある人は、事前にかかりつけ医などに相談しましょう。

肥満の人はこんなジョギングを

- ふつうに歩くぐらいのゆっくりとしたペースで。歩幅は狭く。
- 短い時間で「歩く」「走る」をくり返す。
- クッション性にすぐれたランニングシューズを履く。



走っていたら痛みが。どうすればいい？

A 原因を探り、改善して故障しにくい体づくりを

ジョギング中、体に痛みを感じることはビギナーだけでなく熟練ランナーにもみられます。ビギナーに多いのはひざ下やすね、腰などの痛みで、おもな原因はフォームの崩れや筋力不足などです。そのまま走りつづけると故障につながるため、ウォーキングに切り替えてフォームを見直し、それでも痛みがつづくときはいったん走るのをやめて、自己判断せず、かかりつけ医などに相談しましょう。

ひざ下やすねが痛い！

走る筋力が不足している可能性あり。筋肉がつけば痛みはなくなる。筋トレで筋肉を鍛えよう。

筋トレ P.23

腰が痛い！

フォームが崩れている可能性あり。フォームを見直し、腰のストレッチや腹筋・背筋の筋トレも行おう。

フォーム P.16・17 筋トレ P.23

ウォームアップ・クールダウン P.20・21

アキレス腱が痛い！

足先だけを使って地面を強く蹴るように走っている可能性あり。フォームを見直そう。

フォーム P.16・17

ウォームアップとクールダウン

長時間歩くときや走るときは、ウォームアップとクールダウンを必ず行いましょう。
日常生活の中でこまめに歩くことが多い人も、朝と寝る前に行うとより快適に歩くことができ、疲れもたまりにくくなります。

ウォームアップ・クールダウン共通

やり方や回数は目安です。ムリのない範囲で行いましょう。1～7をすべて行っても3分程度です。



1 背伸び

上半身に効く

両手を組んで裏返し、頭上にまっすぐ伸ばす。かかとは地面につけたままで。5～8カウント数える。

背中を意識しながら大きくまわす。

2 肩甲骨まわし

肩、肩甲骨に効く

ひじを後ろに大きくまわす。5～8回ぐらい。肩ではなく肩甲骨を大きく動かすように。

3 腰まわし

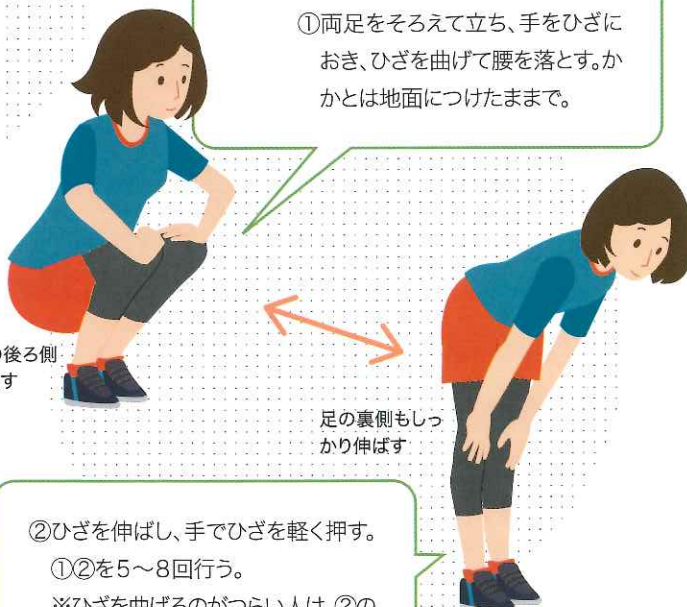
腰に効く

足を肩幅に開き、両手を腰にあてる。腰で円を描くように5～8回まわす。このとき頭はなるべく動かさないように。反対方向にも同様にまわす。

4 屈伸

ひざ、股関節、足首、足の裏側に効く

①両足をそろえて立ち、手をひざにおき、ひざを曲げて腰を落とし。かかとは地面につけたままで。



足首の後ろ側も伸ばす

足の裏側もしっかり伸ばす

②ひざを伸ばし、手でひざを軽く押す。
①②を5～8回行う。
※ひざを曲げるのがつらい人は、②の姿勢でひざをまわすだけでOK。

5 肩入れ

肩、背中、わき腹、腰、股関節に効く
足を大きく開いて腰を落とし、手をひざにおく。上半身を左にねじりながら右肩を体の前に入れ、5～8カウント数える。反対側も同様に行う。これを1～2回行う。



腰や股関節が伸びているのを意識する

6 アキレス腱伸ばし

アキレス腱、ふくらはぎに効く

足を前後に開き、両手を腰にあてる。前の足のひざを曲げながら5～8カウント伸ばす。足を入れ替えて同様に行う。



ゆっくり伸ばす

股関節が伸びているのも意識する

7 手首・足首ほぐし

片足のつま先を立てて足首をまわす。左右各5～8回ぐらい。手もブラブラと振る。反対側の足も同様に行う。



念入りに回す

Warm Up

クールダウンのときは、これもやろう

ウォーキングやジョギングをすると負担がかかる
太ももや痛めやすい腰は念入りにケアしましょう。

太もも(裏)伸ばし

太もも裏、ひざ裏、お尻、腰に効く
足を交差させ、息を吐きながら上半身をゆっくり前に倒して5～8カウント数える。足を入れ替えて同様に行う。



痛みがでない程度に伸ばす

太もも(前)伸ばし

太もも前、足のつけ根に効く
左足のひざ下を後ろに曲げ、その足の甲を左手をもってかかとをお尻に近づけながら5～8カウント数える。右足も同様に行う。



足のつけ根までしっかり伸ばす

体の側面をしっかり伸ばす

体側伸ばし

上半身の側面に効く
上半身だけ後ろに振り返るようにひねり、5～8カウント数える。両手はひねる側の腰に添える。反対側も同様に行う。



自分にあった靴の選び方

ウォーキングシューズは安全に歩けるように、ランニングシューズは安全に走れるように設計されており、一般的な運動靴ではケガや故障をしやすくなります。デザインよりも、目的や足の形にあった靴を選びましょう。

1

目的にあった靴を選ぶ

ウォーキングシューズには、アスファルトの道を距離やスピードをだして歩くのに適したもの、日常生活の中でウォーキングを楽しむのに適したもの、自然の中の舗装されていない道を歩くのに適したものなど、さまざまな種類があります。

ランニングシューズも靴底が厚くてクッション性・安定性にすぐれたトレーニング用と、靴底が薄くて軽いレース用があり、ジョギングのビギナーには安全に走れるトレーニング用がおすすめです。

迷ったらお店の人に相談してみよう



2

両足とも履いてみる

足は左右同じ大きさとは限らないため、両足ともくつ下を履き正しい履き方で試着することが大切。1日のうちで足がいちばん大きくなるのは夕方なので、このタイミングで履くのがおすすめです。

正しい履き方



3

足にあうかチェックする

靴を履いたら軽く歩いて、きつさやあたる場所がないか確かめます。履き心地やフィット感、形状などはメーカーやモデルによって違うため、最低でも2〜3足の靴を試し履きしましょう。

靴にも寿命があります。ケガや故障を防ぐためにも、履き心地が変わってきたら、修理・交換をしましょう。

足の甲は圧迫感があったり、ゆるすぎたりしないか

つま先に1cmぐらいの余裕があるか

かかとをもち上げたとき、靴がフィットしているか

靴底が指のつけ根でしっかりと折れ曲がるか

親指や小指があたっていないか



筋トレで加齢に負けない体づくり

ウォーキングやジョギングには筋力アップの効果がありますが、加齢による筋肉の衰えを防ぐためには筋トレも必要です。いつまでも歩ける・走れる体を維持するために、週2〜3回筋トレを行いましょう。

ふくらはぎを鍛える

- ① 足を少し開いて立つ。
- ② ひざを伸ばしたまま、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり①の姿勢に戻る。これを10回程度くり返す。

※体のバランスを崩しやすい人は、壁や椅子などで体を支えながら行う。



背筋を伸ばし、下腹を引っ込める

太もも(前)を鍛える

- ① 足を肩幅に開いて立ち、つま先をやや外側に向け、手は前に出す。
- ② 椅子に座るようにしてゆっくり腰を落とし、ゆっくり①の姿勢に戻る。ひざはつま先と同じ方向に曲げ、つま先より前にでないように。これを10回程度くり返す。



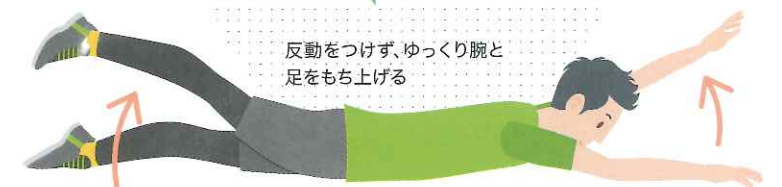
背筋を伸ばしたまま

ひざが曲がらないように



背筋・お尻・太もも(裏)を鍛える

- ① 床の上にうつぶせになり、両腕・両足を伸ばす。
- ② 左腕と右足を同時にもち上げて3秒保ち、①の姿勢に戻る。同様に右腕と左足を上げる。これを左右交互に20回程度くり返す。



反動をつけず、ゆっくり腕と足をもち上げる

おなかまわりの筋肉を鍛える

- ① 床の上におお向けになり、両手を下腹にあてる。背中が反らないように下腹に意識を集中する。
- ② 下腹に力を入れ、おなかの筋肉だけで足をゆっくりもち上げ、ゆっくり下ろす。これを10回程度くり返す。

※腹筋が弱くて足が上がらない人は、片足ずつ上げる。