

## ☆参考☆ ウォーキングでの消費カロリー

体重 50kg の方の場合、30 分のウォーキングで 75kcal

体重 60kg の方の場合、30 分のウォーキングで 90kcal

体重 70kg の方の場合、30 分のウォーキングで 105kcal

体重 80kg の方の場合、30 分のウォーキングで 120kcal

「身体づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」より

## ☆たのしく健脚☆ 日々の生活の中でもたのしく健康づくり

日常生活の中で、ちょっとずつ、ちょっとでも動くことを取り入れてみませんか？

エレベーターではなく階段を使う、歩幅を広くして早歩きするなど、できることからやってみましょう。

### 【1日の歩数の目安】

18～64歳 ➡ 1日 8,000 歩以上

65 歳 以上 ➡ 1日 6,000 歩以上

ご自分の体力や健康状態に応じて強さや量を調整してのことからはじめましょう  
柔軟運動や筋力トレーニングも忘れずに



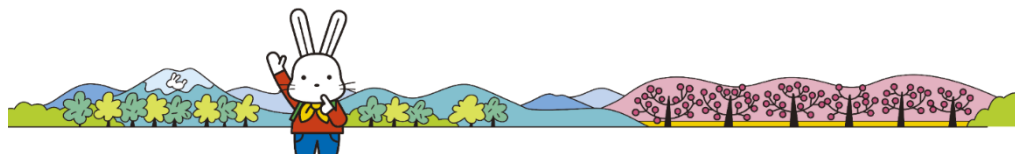
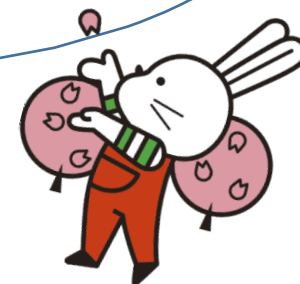
健都ふくしま創造事業

UFO の里花ウォーク

『 歩いてみるのも いいの 』

歩くことは特別な道具も必要なく  
自分のペースで進められる有酸素運動です。

まずは歩くことから始めてみませんか？



❖ウォーキングのポイント❖ 良い姿勢で歩くと、運動効果もアップします。歩き方のコツを知って、効果的なウォーキングをしましょう。



### 歩幅は…？

年齢とともに歩幅は狭くなるといわれていますが、標準的な目安は、身長(cm)-100cmです。

例 165 cm  
歩幅 65 cm

### まめに水分補給を！

ウォーキング時の水分補給はとても大切。脱水状態になると血液が流れにくくなり危険です。

ウォーキングの 30 分～1 時間前にコップ 1 杯程度の水を飲んでおくことをおすすめします。

のどの渇きを感じたときはすでに体の水分はかなり不足しています。のどの渇きがなくても水分は必ず取りましょう。

### 足の運びは…？

正しい姿勢で立ったときのかかとの開き具合を保ちながら、左右の足が一直線上を進むように歩きましょう。



かかとから着地して、足の裏全体でからだを支え、けり出しながら最後につま先を離します。

