

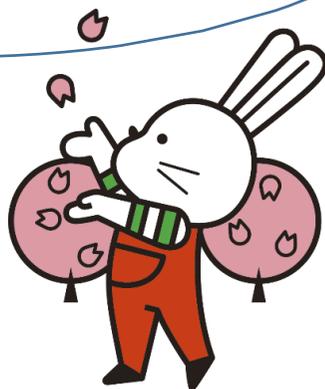
健都ふくしま創造事業

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？



作成：健都ふくしま創造事業飯野地区推進委員会

✿参考✿ウォーキングでの消費カロリー

体重 80kg の方の場合、30 分のウォーキングで…126kcal

45 分のウォーキングで…189kcal

1 時間のウォーキングで…252kcal

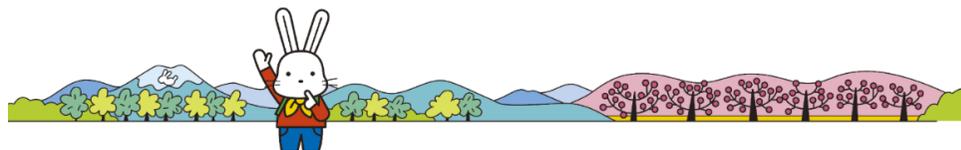
ちなみに

体重 50kg の方の場合、1 時間のウォーキングで…158kcal

体重 60kg の方の場合、1 時間のウォーキングで…190kcal

体重 70kg の方の場合、1 時間のウォーキングで…220kcal

「身体づくりのための運動指針 2006」より



✿ウォーキングの効果

①生活習慣病予防

血流が促進され血糖値や血圧を下げる効果があると言われています。

②肥満予防

エネルギーの消費量が増えるため、体重や腹囲減少につながります。

③心肺機能の強化

全身の筋力が増強し、体力の維持・向上につながります。

④良質な睡眠につながる

脳が活性化され、幸福感やリラックス効果のある物質(ホルモン)が分泌されます。

✿ウォーキングを続けるコツは…

- ・近所の散歩を習慣にしよう
…毎日コースを変えて歩くと飽きません。五感をいかして新しい発見を楽しみましょう。
- ・仲間と一緒に歩こう
…友人やパートナーと一緒に、おしゃべりしながらだと歩くのも楽しくなります。
- ・歩数や体重を記録して「見える化」しよう

✿ウォーキングのポイント

- ・歩き始める前にコップ一杯！
こまめに水分補給しましょう
- ・気候に合わせた服装や歩きやすい靴で
- ・食後すぐの運動は避ける
- ・睡眠不足や体調が悪いときは無理をしない
- ・運動中に異常を感じたら、すぐに中止する
- ・自分のペースでいいの♪
(自分のペースで無理なく歩きましょう)
- ※熱中症の警報が出ているときは、運動を控えましょう

あごを引いて
目線はまっすぐ

肩の力を抜いて
背筋はピンと伸ばす

胸を張り、
おなかを引っ込める

腕は大きく前後に振る

ひざを伸ばして歩幅は広く

かかとから着地しつま先でける



靴の選び方

- ・材質：軽くて通気性が良い
- ・つま先：指を動かせるゆとりがある
- ・土踏まず：中敷きで支える形状
- ・足の甲：締め具合を調整できる
- ・靴底：やわらかく、クッション性が良い
- ・かかと：かかとがフィットする