

朝晩は冷えますが、日中の気温がちょうどよくなり、運動を行うのに適した時期になってきました。皆様は何か運動行っていますか！？最初は何を行えばよいのかわからない方もいらっしゃると思います。今回は、誰もが始めやすい、ウォーキングについて紹介していきます！今の時期から、近くでウォーキング大会、教室などが頻繁に行われるようになってきます。なかなか時間を取れないという方もいらっしゃるかもしれませんが、ウォーキング大会などに参加することで、運動を始めるきっかけになるかもしれません(●^o^●)

ウォーキングの基礎知識

さて、誰もが取り組みやすいウォーキングですが、ウォーキングを始めるにあたってまず服装や歩き方について知っておきましょう！！

服装

動きやすい服装なら何でも良いと思います。出来ればトレーニングウェアだとやる気も倍増するかもしれません。タオルは忘れないようにしましょう。シューズは出来ればウォーキングシューズが良いでしょう。ウォーキングシューズがない方は靴底が厚く、つま先が少し上がっているものが良いでしょう。日差しが差す時間帯に歩かれる方は帽子を着用して下さい。

歩数計

歩数計を付けて歩くとモチベーションが上がります。現在では消費カロリーや歩行距離などが計算されるものもありますので、ウォーキング継続のためにそろえてみるのも良いかもしれませんね！

頻度・時間

多くできる方でも1週間に4~5日ぐらいが良いでしょう。1週間のうちに1~2日は休養日として確保するのが良いと思います。忙しくあまり時間が取れない方は週に1度でも構わないと思います。それから少しずつ頻度を多くするように心がけることで、ちょっとした空き時間にもウォーキングをする習慣が身につくかもしれません。1回の時間は出来れば20~30分以上を心がけましょう。

水分補給

ウォーキングの前にしっかりと水分を摂っておきます。また長い時間ウォーキングを行う場合は、ペットボトルを持参して、こまめに水分補給を行いましょ！



正しい歩き方

- (1) 基本姿勢は背筋をしっかり伸ばして胸を張ります。耳・肩・腰が一直線に、頭が空から一本の糸で吊り下げられているようなイメージです。視線はまっすぐ正面を見ます。
- (2) 肩の力は抜いてリラックスさせます。肩に力が入るとエネルギーのロスにつながり、かえって疲れてしまいますので注意しましょう。
- (3) 肘を90度ぐらいに曲げて、腕を大きめに振ります。手は軽くこぶしを握りましょう。
- (4) おなかを引っ込めて腹筋を引き締めるようなイメージを持ちます。そして腰を常に高い位置で保つようなイメージで歩きます。
- (5) なるべく前に出す脚の膝を曲げずに歩幅は大きめにして、早く動かします。
- (6) 着地はかかとから行い、親指の付け根で地面を蹴り上げます。(でも、あまり意識し過ぎず自然に。意識し過ぎると傍から見ても面白い格好になってしまいます)

※歩くペースはニコニコペースで歩いていきましょう(*~)v

ニコニコペースとは！??

ニコニコペースとは疲労感がなく、結構楽々長い時間運動できて、糖ばかりでなく脂肪も燃え、心臓に対しても結構な刺激になる運動です。最大酸素摂取量の50%程度の運動です。(運動中の目標心拍数:138-年齢/2(福大方式))40才の方なら118となります。実際には目標心拍数の±15の範囲であれば理想です。主観的には運動しているとき自分自身で楽である~ややきつと感じる強度です。きつと感じたらそれはニコニコペースではなくなってしまうので、ニコニコペースでは乳酸が貯まりませんので、ほとんど筋肉痛が起こりません。筋肉痛を起こす運動強度はニコニコペースではなくなってしまうので、2人では始めるなら、会話がとぎれて、喋れなくなるとその強度はニコニコペースではなくなりますので注意してみてください。



ウォーキングは景色を楽しむために行うのもよいと思います。普段自転車や車での移動が多く、なかなか周りの景色を見ていないことが多くありませんか！？今の季節、紅葉やコスモスなどの景色を楽しむ時期です。観光地でなくても、近所の道端に花が咲いていたり、不思議な光景があったりなど、新しい発見が見つかるかもしれません。一人では続けるのが不安な方...お友達を誘ってウォーキングを楽しんでみましょう。良い気分転換にもなると思います(^~)♪

<http://www.recess.cx>
Mail: recess@ss.daa.jp
株式会社 リセス