

# 知って始める！ ウォーキング

サラヤ株式会社 ヘルスケア事業本部 フィットネス運営部  
課長 岩田 寛紀



ウォーキングと言えば我々人間の基本的な移動手段であり、一番身近な運動です。ウォーキングで得られる効果はフォームや強度など歩き方の違いによって異なります。普段の通勤通学の時やご自身でされるウォーキングの参考にしてみてください。

## ● ウォーキングの効果

ウォーキングと言えば多くの方がダイエットを連想されますが、それ以外には何があるのでしょうか。

ウォーキングは脂質のほか、糖質も使われる有酸素運動なので、糖尿病、高血圧、脂質異常症など様々な生活習慣病に効果が期待されるほか、下半身から血液を押し上げる役割をもつ筋肉を鍛えることで全身への血流を促進し、さらに心肺への負荷で心肺機能の向上にも繋がります。



## ● 効果的な歩き方

ウォーキングの速度は5~7 km/hが目安です。

途中で立ち止まったり、歩く速度が極端に遅かったりすると効果が出にくいので、誰かと会話ができる程度の速度で、まずはご自身の気持ちの良いところから始めましょう。

### Point

#### ウォーキング中に意識するポイント

- 1 視線を少し遠くへ向け
- 2 肩の力を抜き
- 3 腕をいつもより大きく振り  
(肘を引くと良いです)
- 4 歩幅もいつもより大きくします



ウォーキングをする頻度は30分を週に3~4回程がおすすめですが、まずは10分からでも週に1回からでも始めてみるのが重要です。いつまでも健やかに動ける身体を目指して今日からウォーキングを始めてみてください。

