



環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 12月号 Vol.158

今回のテーマは「ウォーキング」です！
先日ウォーキングイベントに参加された方、ウォーキングを継続していますか？
改めてウォーキングの効果について見直してみましょう！

ウォーキングで得られる効果

ウォーキングはランニングやジョギングと異なり、常にどちらかの足が地面についているため、膝や腰に負担がかかりにくく、怪我のリスクが少ないのが特徴です。ウォーキングには、右記のような効果が見込めます。

- | | |
|--------------|------------|
| ・ダイエット効果 | ・体力の向上 |
| ・生活習慣病の予防・改善 | ・基礎代謝の向上 |
| ・心身のリフレッシュ | ・骨粗しょう症の予防 |
| ・脳の活性化 | など |

どのくらいやれば効果的？

いつ効果が出るかは年齢や個人、歩く頻度や速さ、時間などによっても変わってきます。なかなか効果が出なくても諦めずに、以下を意識して継続しましょう！

「運動強度」を意識すること

運動強度とは、運動時の負荷のことです。日常生活における身体活動は低強度・中強度・高強度の3段階に分けられ、健康づくりに最適なのは「**中強度**」だといわれています。歩行でいうと以下のペースです。

- ・低 会話が楽にできる程度のゆっくりしたペース
- ・中 **なんとか会話ができる程度の速歩き**
- ・高 会話が難しい程度の非常に速いペース



目標は「1日 8,000 歩・中強度 20 分」

目標としたいのは、「1日 8,000 歩、そのうち中強度の歩行が 20 分」です。

しかし歩数が多ければ多いほど良いというわけではありません。1日 12,000 歩・中強度 40 分以上行っても、効果は増加しないとの研究結果があります。やりすぎは慢性疲労につながる恐れもあるので注意しましょう！

効果を高める、正しいやり方は？

中強度でしっかり効果を出すためには、歩く時の姿勢も重要です。以下のポイントを意識しましょう！

「正しい」姿勢

- ・頭は上から引っ張られているような気持ちで高くする。
- ・視線は下げずに、少し先を見る。
- ・肩の力は抜いてリラックスする。
- ・肘は 90 度に曲げて、しっかりと前後に振る。
- ・お腹は軽く引っ込めて腰を安定させる。
- ・歩幅は少し広めに。踵で着地し、踵からつま先へ重心を移し、つま先で地面を蹴り出す。



効果をより高めるために！

●インターバル速歩

速歩きとゆっくり歩きを 3 分間ずつ交互におこなう方法です。「ややきつい」と感じる早歩き 3 分と、ゆっくり歩き 3 分を 1 セットとし、1 日 5 セット以上、週 4 日以上を目標に行います。

●ダンベルウォーキング

ダンベル (1 kg) やペットボトルを持ってウォーキングをすると、自分の体重にプラスの負荷がかかるのでより効果的です。肘は軽く 10~20 度ほど曲げる程度で行います。



最適な時間帯

●朝

朝に太陽を浴びて歩くことでメラトニンが分泌されます。メラトニンは自然な眠りを誘う作用があり、睡眠ホルモンとも呼ばれているので**朝のウォーキングを継続することで質の良い睡眠が取れるようになることが期待できます。**

●昼・夜

お昼や夜にウォーキングをするなら、食後がおすすめです。血糖値の上昇は、食後 30 分~60 分後にピークが来ます。**食後に歩く事で血糖値が下がり、糖質が脂肪になるのを防いでくれるのでダイエットに効果的です。**

モチベーションを上げるために、ウォーキングの見える化をお勧めします！

各種ポイ活ができるウォーキングアプリなどもありますので、どんどん活用して楽しく続けていきましょう！