



正しいウォーキングとは

健康維持・増進のためにお金をかけずに人との距離もとれるので、ウォーキングをする人は増えています。手軽にできるからこそ、自己流の歩き方をしまい、痛みやケガの原因になることがあります。できるだけ体に負担の少ない歩き方を紹介しましょう。

あなたのそれは散歩？歩行？ウォーキング？

身体活動の強さを表す指標では、

- ・ 家の中をゆっくり歩く
- ・ 平地をゆっくり歩く (時速3.2km)
- ・ 平地を普通のペースで歩く (時速4.0km)
- ・ 平地をやや速めに歩く (時速4.5~5.1km)
- ・ 平地を速めに歩く (時速5.6km)



というように歩く速さで判断をします。普段の運動習慣によって、散歩のペースから始める等で、徐々に自分のペースを見つけるのがおすすめです。

ウォーキングを1時間して消費するカロリーは、散歩を1時間15分すると同じ程度消費することができるので、必ずしもウォーキングペースで歩かなければいけないという訳ではありません。

正しいウォーキングフォーム

少しあごを引いて目線は前に。

肩の力を抜いて、肘を90度くらいに曲げ、前後に大きく振る。

背筋を伸ばしてお腹に少し力を入れておく。



歩幅は普段よりやや広めに。

※個人の体型にもよりますので、すべての人に当てはまるものではありません。

※どんなフォームでも体に負担はかかり続けますので、適度に休憩をしたり、体の調子を確認したりしましょう。

ウォーキングシューズとランニングシューズは違うので、自分に合うウォーキングシューズを履きましょう。