

正しいウォーキングで 健康づくり！



(公財)山口県健康福祉財団
山口県健康づくりセンター

健康運動指導士 佐伯 義明

◆スタートの前に



体調をチェックしてからスタートしましょう。

胸がしめつけられるような感じや動悸がありますか？	☐ はい ☐ いいえ
めまい、足元のふらつきがありますか？	☐ はい ☐ いいえ
心身が疲れ、気分が乗らない感じがありますか？	☐ はい ☐ いいえ
熱っぽい、もしくは、身体がだるいですか？	☐ はい ☐ いいえ
頭痛がありますか？	☐ はい ☐ いいえ
腰・膝・足・背中などに痛みがありますか？	☐ はい ☐ いいえ
下痢気味ですか？	☐ はい ☐ いいえ
食欲がおちていますか？	☐ はい ☐ いいえ
睡眠不足ですか？	☐ はい ☐ いいえ
全体的に今日の体調はどうですか？	☐ 悪い ☐ 普通 ☐ 良い

・ 高血圧で治療中の方や心臓・腎臓に病気のある方、膝や腰に痛みのある方は、必ずかかりつけの医師に相談してから実施しましょう。

◆快適な歩行にはシューズ選びも大切！

●シューズ選びのポイント

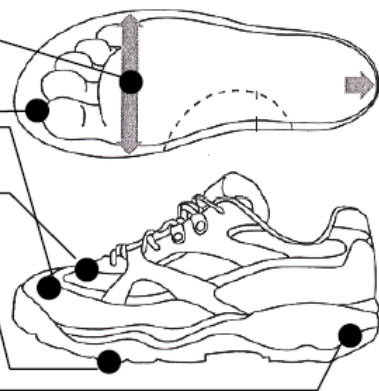
横幅が十分にあること

つま先にゆとりがあること

通気性のよいこと

足の動きにそって曲がること

踵部分のクッション性と安定性



●試し履きはしっかりと

■つま先立ち、しゃがむ、歩くなどしてフィット感を確かめる。

■クッション性のない硬い床の上を歩いてみる。

■「靴選びは夕方」が基本。
(足のむくみがでるため)

■足の大きさは左右で異なるため、必ず両足で試し履きをする。

●シューズの履き方



シューズを履くとき、靴ひもは緩める。踏み込み時やキック時につま先を頻繁に使うので、つま先部分に余裕を持たせて履く。



シューズを履いたら、踵で軽く地面をたたくようにして、踵をシューズのヒールカウンター部分にきちんと納める。



そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、ウォーキングのキックの体勢で、足の甲から足首までを、靴ひもでしっかり固定する。

◆準備運動と整理運動を必ず行いましょう①

●ウォーキングと組み合わせて行いたいストレッチ①

○呼吸は止めずに(ゆっくり息を吐きながら)行いましょう
○反動をつけたり、押さえつけたりしないようにしましょう

○痛いと感じない程度に、20秒くらいゆっくりのばしましょう
○のばす部位(オレンジの部分)がのびている感覚を意識しましょう

1 腕・肩・背中上部

- ①肩幅に足を開く。
- ②頭の上で両手を組む。
- ③手の平を上に向け、腕を少し後ろに押し上げる。



2 肩

- ①肩幅に足を開く。
 - ②片方の腕を胸の前の方へのばす。
 - ③反対の手で胸に引き寄せる。
- ※反対側も同様に行う



3 体側

- ①肩幅に足を開く。
 - ②左手で右手首を握り、両手を頭の上へ上げる。
 - ③頭の上から左側へゆっくりと曲げる。
- ※反対側も同様に行う。



4 胸・肩

- ①肩幅に足を開く。
- ②両手を背中の後ろで組み、ひじはできるだけまっすぐに伸ばし、肩甲骨を寄せるように胸を張る。
- ③余裕があれば、腕を少し上へ押し上げ、軽くあごを引く。



5 背中

- ①肩幅に足を開き、膝を軽く曲げる。
- ②背中を丸めて胸の前で両手を組み、大きなボールを抱える姿勢をとる。
- ③組んだ両手を前の方へ押し出す。



6 股関節・太ももの内側

- ①肩幅よりも広く足を開く。
- ②膝を曲げ、両手は膝より少し上にそえる。
- ③ゆっくり腰を落としていきながら、張りが感じられるポイントで伸ばす。



◆準備運動と整理運動を必ず行いましょう②

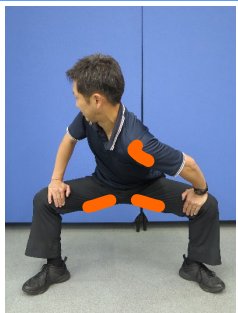
●ウォーキングと組み合わせて行いたいストレッチ②

○呼吸は止めずに(ゆっくり息を吐きながら)行いましょう
○反動をつけたり、押さえつけたりしないようにしましょう

○痛いと感じない程度に、20秒くらいゆっくりのばしましょう
○のばす部位(オレンジの部分)がのびている感覚を意識しましょう

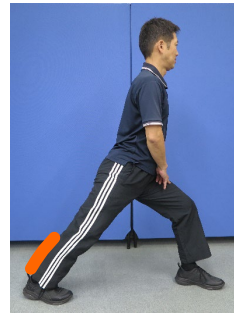
7 股関節・肩・腰

- ①股関節のストレッチをした状態で、右肩を前へ押し出す。
 - ②右手で右膝を内側から外側へ押し出すようにしながら、上体を左側へひねる。
- ※一度上体を起こしてリラックスした後、反対側も同様に行う



8 ふくらはぎ

- ①足を前後に開き、膝と足のつま先を同じ方向にする。
 - ②両手は足の付け根にそえて上体を支える。
 - ③後ろ足のかかとが床から離れないように注意しながら、上体を前へ押し出す。
- ※反対側も同様に行う



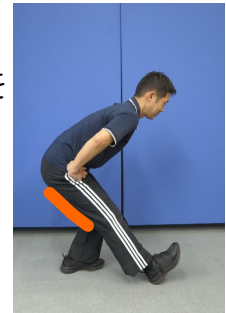
9 アキレス腱

- ①ふくらはぎのストレッチをした後、後ろ足を半分程度前に移動する。
 - ②両手は腰にそえて、両膝を曲げ、重心を真下へ落とす。
 - ③後ろ足に張りを感じられるポイントで伸ばす。
- ※反対側も同様に行う



10 太ももの後ろ側

- ①アキレス腱のストレッチをした後、上体を起こして、両手は足の付け根にそえる。
 - ②体を“く”の字にするようにお尻を後ろへ突き出す。
 - ③前足の膝を曲げないように注意する。
- ※反対側も同様に行う



11 太ももの前側

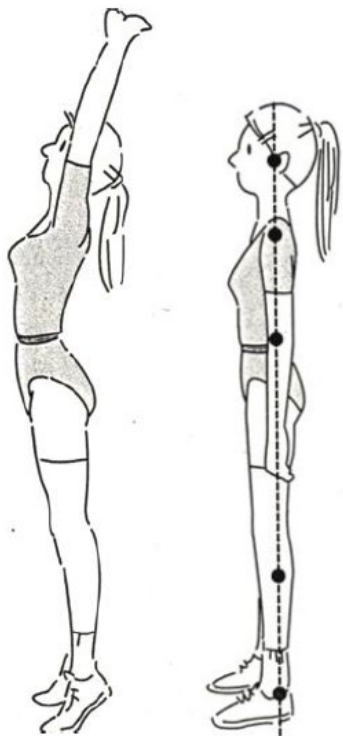
- ①左足を後ろへ折り曲げ、左手で足の甲を持つ。
 - ②背筋を伸ばした状態で、左足のかかとをお尻へ引き寄せながらゆっくり引き上げる。
 - ③おなか周りを意識して腰が反らないようにし、上体が前かがみにならないように注意する。
- ※反対側も同様に行う。



◆効果的に歩くには姿勢が大切！

●良い姿勢を得るためには

- ①両手の指を組んで、裏返しながら頭の上に伸ばす。この時、つま先立ちになって体全体を引き上げる。
- ②体はそのままに、手を下ろす。
- ③かかとも下ろす。



背筋が気持ちよく伸びて、胸も大きく広がっています。
お腹も引き上げられて、引き締まっているでしょう。
この姿勢を保って歩きましょう。



◆効果的なウォーキングの方法とは?!

●ペースは「ややきつい」を目標に

「きつい」と感じるような強い運動を無理にすることはありません。
運動習慣のない人は、「かなり楽」と感じる程度からはじめ、
少しずつ強さを増して、最終的に「ややきつい」程度の強さを目指しましょう。

「ややきつい」ってどれくらい？

- ・いつも歩いているより速い
- ・ちょっと息がはずむが、笑顔が保てる
- ・5分程度で汗ばんでくる
- ・10分程度運動すると、すねに軽い筋肉痛を感じる

非常に楽
かなり楽
楽
ややきつい
きつい
かなりきつい
非常にきつい

●更なる効果アップを目指したい人は…

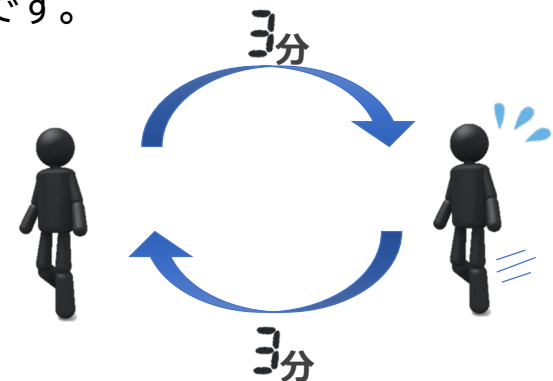
より高い効果が得られるのが、“はや歩き”(全速力の6～7割程度)と、
“ゆっくりとした歩き”を3分間ずつ交互にくり返す **インターバル速歩**^{*}です。

^{*}信州大学の能勢教授による研究

具体的には、「はや歩き」3分間、「ゆっくり歩き」3分間、合計6分間
を1セットとします。これを1日5セット以上、週4日以上行くと
効果的です。

ウォーキングにある程度慣れてきたら、歩くペースに強弱をつけ、
更なる効果アップを目指しましょう！

- 筋力がついて体力がアップ！
- 見た目や意識が変わる！
- 生活習慣病の予防や改善



◆ウォーキングにあわせて行いたい運動①

●ケガの予防・運動効果アップを目指して行いたい筋力トレーニング①

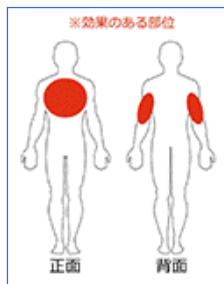
○鍛えている筋肉に意識して行いましょう ○呼吸は止めずに行いましょう

○反動をつけずにゆっくり動かしましょう ○ひとつの動きは1セット8～12回を目安に、2～3セット行いましょう

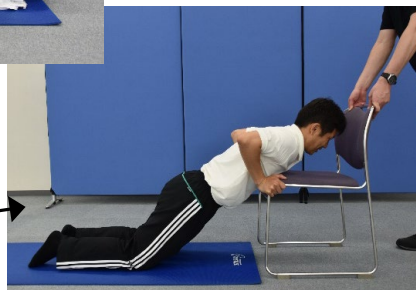
上半身

胸と二の腕の運動

- ①胸を両手の間に落としこむように、ゆっくりとからだを沈める。
- ②あごが床につくくらいまで沈め、静止する。
- ③ゆっくりと元に戻る。



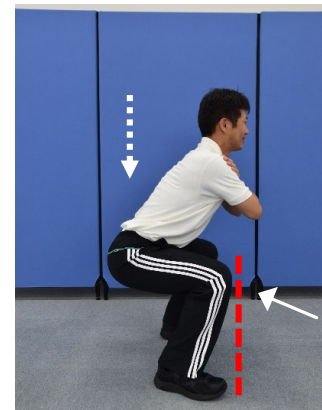
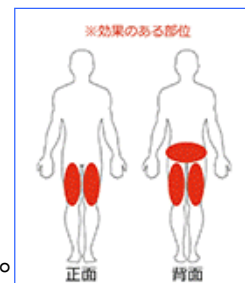
動かない、安定した
机・イスなどを利用して
行うのも良い



下半身

太もも前側、お尻の運動

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
つま先は30度くらい開く。
- ②お尻を後ろに引くように身体を沈める。
このとき、膝がつま先より出ないように、
また、膝が足の人差し指の方向に向く
ように注意する。



膝がつま先より
出ないように注
意

◆ウォーキングにあわせて行いたい運動②

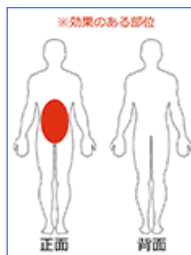
●ケガの予防・運動効果アップを目指して行いたい筋力トレーニング②

○鍛えている筋肉に意識して行いましょう ○呼吸は止めずに行いましょう

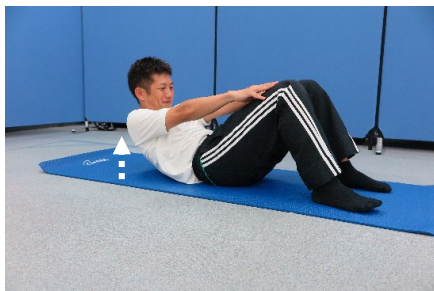
○反動をつけずにゆっくり動かしましょう ○ひとつの動きは1セット8～12回を目安に、2～3セット行いましょう

体幹(お腹・腰・お尻)

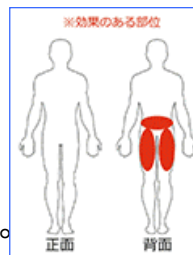
腹筋の運動



- ①仰向けに寝て、膝をほぼ直角に曲げる。
- ②ももに置いた両手を膝へすべらせながら、おへそを見るように頭と上体を持ち上げ、静止する。
- ③ゆっくりと元に戻る。



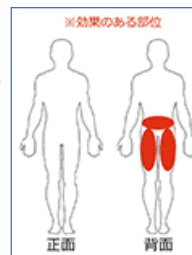
お尻と腰の運動①



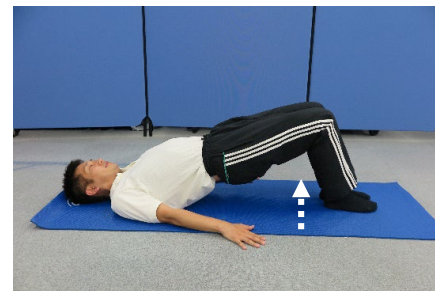
- ①四つん這いの姿勢になり、背筋を伸ばす。
- ②体を反らさずに、ゆっくりと片足を後方に引き上げ、静止する。
- ③ゆっくりと元に戻る。
*左右それぞれ行う。



お尻と腰の運動②



- ①仰向けに寝て、膝を立て、手の平を床につける。
- ②股関節を軸にしてお尻を持ち上げ、静止する。このとき、太もも、お尻、背中がまっすぐになるよう意識する。



<運動で期待できる様々な効果>

ウォーキングを続けることでこんないいことが…

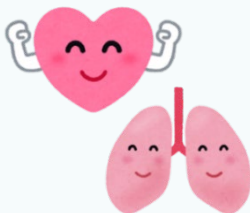
正しく歩くことでうれしい効果がたくさん♪

気分スッキリ



体を動かすこと自体が爽快感をもたらします。景色を眺めたり季節を感じながら歩けばさらに楽しい気分に。

心肺機能が高まる



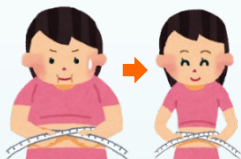
下半身の静脈血を心臓に送るふくらはぎの筋肉を動かすことで血液循環が良くなり、心肺機能がアップします。

睡眠の質が向上する



歩行などの適度な運動をしたあとは、心身をリラックスさせる副交感神経が優位になり、眠りにつきやすくなります。

体が引き締まる



歩くことは糖質や脂質を燃焼する有酸素運動なので体型が整い、体幹が強化。継続することで体全体が引き締まります。

血圧・血糖値が下がる



血液循環が良くなり、血管の弾力性が増して血圧が安定。インスリンの働きが活発になり血糖値も低下。

肩こりや腰痛がやわらぐ



背すじを伸ばして歩くと腰回りの筋肉が鍛えられます。また腕振りには肩や胸のストレッチになり、肩こりの改善にも。

脳が活性化する



歩くことで筋肉や腱、関節などにある感覚器を刺激し、脳を活性化。血流が促進され脳に新鮮な酸素が供給されます。

便通が良くなる



歩く動作は腸を刺激するので便秘を予防する効果が。またリズムカルな動作が、腸の動きを支配する自律神経を整えます。

骨密度の低下を防ぐ



かかとの骨に適度な負荷がかかるので骨が丈夫に。日光を浴びて歩くと、骨の健康を保つビタミンDも作られます。

◆山口県公式ウォーキングアプリ「やまぐち健幸アプリ」



いろいろ見える

- ✓ 歩数や歩行距離などを計測、体重や血圧などの健康記録を登録
- ✓ 歩数、歩行距離、消費カロリー等をグラフ化

楽しい

- ✓ いろいろなランキング表示で競い合いながら盛り上がる
- ✓ GPSを活用したウォーキングコースなど
- ✓ プレゼントキャンペーンも実施

お得

歩数や健（検）診受診、イベント参加などで500ポイント貯めると、特典カードが表示され、県内約230箇所の協力店で割引等のサービスが受けられる

やまぐち健幸アプリ

検索

わかりやすく楽しく健康づくり！

動画

で見る健康づくり

お家や職場で気軽にできる運動をご紹介します！

楽しく健康づくりを
始めましょう

すきま時間を利用して

WEBで、スマホで、
動画を見ながら

ご自宅で、職場で

動画で見る
健康づくり



<健康やまぐちサポートステーション>



The screenshot shows the homepage of the Kenko Yamaguchi Support Station website. The browser address bar displays www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp. The page features a header with the site's logo, a navigation menu, and a search bar. The main content area includes a large banner for the 'Yamaguchi Kenko Management Certified Enterprise' award ceremony, a sidebar with a 'Yamaguchi Kenko Management Certified Enterprise' logo, and a footer with a search bar.

健康やまぐちサポートステーション

HOME > サイトマップ

県民の皆様一人ひとりの主体的な健康づくり活動を支援します。

背景色を変更 文字サイズの変更 縮小 標準 拡大

健康づくりの基礎知識 健康づくりイベント 健康経営 健康の窓口 取り組み・計画

平成30年度 やまぐち健康経営優良認定企業 表彰式

やまぐち健康経営認定企業

健康やまぐち

検索

健康やまぐち

検索

「動画で見る健康づくり」

健康やまぐちサポートステーション

kenko.pref.yamaguchi.lg.jp

アプリ Yahoo! JAPAN Gmail YouTube マップ ログイン < 山口県健… 健康やまぐちサポート…

リーディング リスト



動画で見る健康づくり

自宅やオフィスで簡単にできる健康づくり動画を配信しています。外出を控え、運動不足の方にもおすすめです。



健康づくりの基礎知識

がん、糖尿病、飲酒など、山口県の状況や日常生活で気をつけることを、分野別・ライフステージ別に読むことができます



取り組み・計画



【動画メニュー】

- ・ やまぐちいきいき血管のびのび体操
- ・ ACT SAIKYOの選手と一緒にトレーニング！
- ・ 自宅でできるエクササイズ（初級編・中級編）
- ・ 自宅にある物を使ったトレーニング
- ・ 家事や仕事の合間にできる「ながら」運動
- ・ やまぐち元気アップ体操
- ・ 自宅でできる筋力トレーニング
- ・ 自宅でできる簡単ストレッチ
- ・ 運動効果を上げる正しいウォーキング方法
- ・ オフィスでできる簡単ストレッチ ほか

全20種類の動画を掲載！

<やまぐち健幸アプリ>



「MENU」



「動画で見る健康づくり」

