



気軽に取り組みやすいウォーキングの効果とポイントを聞いてみたよ！

「散歩」と「ウォーキング」の違いを知り、その日の体調や気分に合わせて自分なりの歩き方を見つけよう！

毎日歩いていても、なかなか効果が感じられないという人も多いのではないのでしょうか？

そんな人でも、ウォーキングの効果とポイントを知ることによって、効果的に楽しく運動を継続することができます。

注意点は、

- 自分の体調や体力に合わせて行いましょう。
- 体調がすぐれないとき、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう。
- 距離や時間にこだわりすぎずに行いましょう。
- 屋外を歩くときは、思わぬ事故やけがが起らないように注意しましょう。
- 適度な水分補給を心がけましょう。
- ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。

ウォーミングアップとストレッチは、動画を見ながら一緒にやってみましょう！



健康運動指導士  
古賀 正剛先生  
(こが せいごう)



## 散歩とウォーキングの違いとウォーキングの5つの効果

散歩とウォーキングの違いは？

### 散歩の主な目的 → 「リフレッシュ」

気分転換など精神的健康のために、スピードや距離にこだわらず歩くこと。



### ウォーキングの主な目的 → 「運動」

身体的健康づくりを目的とし、誰でもどこでも行える最も手軽な運動。



ウォーキングの効果には、

- ①生活習慣病の予防・改善
- ②肥満改善
- ③骨の強化
- ④心肺機能の維持向上
- ⑤姿勢づくり

という大きく5つの効果がありますが、ウォーキングは「運動」なので、1回の運動で長時間続けることは難しいです。まずは散歩の中に短時間からのウォーキングを取り入れてみることをおすすめします。



## 効果を発揮するためにまずは正しい姿勢を知ろう



### ポイント① 姿勢

顎を軽く引き、視線は遠くを見て、やや胸を張るように意識しましょう。頭が上に引っ張られているイメージで背筋を伸ばすのがポイントです。

### 【悪い例】



×猫背にならない



×背中を反りすぎない

## ポイント② 腕の振り方

軽く握りこぶしを作り、両肘を曲げ、しっかり前後に腕を振るよう意識しましょう。このとき、腕を後ろに大きく引くイメージで振るのがポイントです。肩甲骨がよく動くので、背中や肩周りの筋肉が刺激され、ウォーキングの効果を高められます。

## ポイント③ 足の運び方

かかとから着地し足裏全体をつけ、足の指をしっかりと使って蹴り出します(下図桃色)。重心は、足の外側→小指側→親指の付け根→親指の順番を意識しましょう(下図青線)。足を着地する際は、膝を伸ばした状態を意識するのがポイントです。膝が曲がったまま着地をしてしまうと、膝を痛める原因になります。



## ポイント④ 歩幅と歩く速さ

歩幅は普段よりやや大股に、歩く速さは普段よりやや速めに歩くことを意識しましょう。足の指で地面をしっかり蹴り出すのがポイントです。ウォーキングの質が向上し、運動効果を高めることができます。

ストレッチの方法を紹介した内容は、元気もん情報 vol.2・3でも紹介しています。是非参考にしてください。



← vol.2  
ゆっくり  
ストレッチ

vol.3 →  
しっかり  
ストレッチ



※体験中の気分不良、痛みの出現、普段とは違う感覚などの症状が出た場合は、すぐにトレーニングを中止してください。  
※体験中の事故や怪我については、利用者の自己責任となりますので、その点をあらかじめ十分にご留意いただいた上で活用してください。

◆監修：福岡工業大学 教養力育成センター 教授 檜崎 兼司  
◆編集：株式会社マスポロ  
◆発行元・お問合せ：篠栗町地域包括支援センター  
TEL：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp



## 篠栗町はウォーキング仲間や スポットがいっぱい

篠栗町には「歩こう会」という自主グループもあります。週1回のペースで自分たちで決めたコースを歩き、運動を継続していて、現在は7つのグループ毎に活動しています。

### 【歩こう会の紹介】

【対象者】 65歳以上の方

【活動日】 毎週金曜日

【場所】 オアシス篠栗に集合し活動（午前中）



今日も楽しく頑張るぞ！



もうすぐゴール！！



休憩場所で栄養補給



みんなでストレッチ！

### 【歩こう会の参加者からのコメント】



いつも楽しく、明るく、元気よく、みんなでワイワイ歩いて健康促進になっています。



みんなでおやつを食べるのも楽しいです。



無理することなく、自分のペースで参加できるので、とても参加しやすいです。

「歩こう会」の参加希望等のお問合せは、下記連絡先「篠栗町地域包括支援センター」まで。

篠栗元気もん情報の  
サイトはこちらから

