

特集

## ウォーキングで健康な体を作ろう



「ウォーキング」と聞くと、ジョギングに比べ負荷が少ないため、効果が薄いのではないかとと思っている人も多いのではないのでしょうか。

しかし、ウォーキングも適正な運動量と正しい姿勢で行うことにより、ジョギングと同等かそれ以上の効果をあげることもできるのです。

今回は、ウォーキングを楽しみながら健康な体を作る方法を学んでいきます。

### ウォーキングと ジョギングの違い

何の道具もいらずに、いつでもどこでも1人でできる運動として、ウォーキングとジョギングは親しまれています。では、ウォーキングとジョギングは何が違うのでしょうか。

ジョギング (jogging) はゆっくりと走ることを意味し、ウォーキング (walking) は歩くことを意味します。衝撃についてみると、ジョギングは体重の3〜4倍の衝撃がかかります。そのため、ジョギングは足首やひざ、腰だけでなく心臓にも負担が大きいため、普段あまり運動をしていない人がいきなりジョギングを行うと、けがをしまうこともしばしばあります。一方で、ウォーキングは1.1〜1.2倍ですみます。運動不足の人や体力に自信のない人は、ジョギングよりもウォーキングのほうが適していると言えます。

また、ウォーキングよりもジョギングのほうがより高い効果が得られるように感じますが、ウォーキングでも長い時間続けければ、ジョギングとほぼ同等の効果を得ることができず。重要なことは続けて行うことです。



週に6回ウォーキングを  
行っている

## 増岡 和代 さん

仕事を辞めてから、何か運動がしたいと思って広報を眺めていたところ、ウォーキング講座の記事が見つかり、申し込んだのがきっかけです。

私は、ほぼ毎朝歩いています。歩きながらきれいな空気を吸って、良い景色を眺めるのがとても気持ちいいですね。それと歩き終わったときの充実感が好きですと続けていられます。

ウォーキングをしているといろいろな人に出会えるのがとても幸せです。朝、歩いていて「おはようございます」とあいさつをしあうと一日よい気分で過ごせます。現在は、車で移動する人が多いですが、たまには歩いてみるのも健康にいいと思います。



## ウォーキングが もたらす効果とは

では、具体的にウォーキングを行うことでどのような効果が得られるのでしょうか。ウォーキングには大きく分けて3つの効果があります。

### ①病気を予防する

糖尿病、がん、心臓病、高血圧、高脂血症、脳卒中、肝臓病、胃潰瘍、骨粗しょう症など、さまざまな病気の予防に効果があります。

### ②ストレスを解消する

歩くことで足の裏の神経を刺激し、自律神経の安定を促します。また、適度な運動により睡眠を十分にとることが出来ます。

### ③ダイエット効果がある

ウォーキングには、肥満予防だけでなく、基礎代謝エネルギー（身体を動かさずにじっとしている時の呼吸や体温の維持、心臓を動かすためなどに使われる消費エネルギー）を増やす効果もあります。

## ウォーキングのに 適した履物とは？

### 適した履物とは？

ウォーキングには適した履物と適さない履物があります。サンダルのような履物は、歩行中に脱げやすいので、ねんざなどを起こしやすく、長時間の歩行には向いていません。また、革靴は、靴底が柔軟性に欠けるため、足が疲れやすく、アキレス腱や土踏まずに負担がかかります。登山靴は、歩行用のシューズに思われがちですが、革靴と同様に靴底が柔軟性に欠けるため、普通の道路を歩く場合には適していません。

- 1 サイズがちょうど良く、幅や甲の高さもあっていること
- 2 重量が軽くて負担にならないこと
- 3 靴底がしなやかで、足の裏の反りなどに密着感があること
- 4 かかとや足首を痛めない程度の底の厚みと柔軟性があること

- 5 靴底がすべらないこと
  - 6 通気性がよいこと
- 以上から、ウォーキングシューズや運動靴が歩行に適した履物と言えます。

## さあ、実際に 歩いてみよう！

では実際に歩く際にはどのようなことに気をつければよいのでしょうか。

### 歩くペースは少し速めに

歩くペースは毎分80メートルと少し速いくらいのペースがよいです。1キロメートルを12、13分程度で歩けるとよいでしょう。初めのうちはゆっくりと歩き、慣れたら少しずつ速く歩くようにしていきます。

### 1日1万歩を目安に

一般的に、1人の人が1日で摂取するエネルギーから自然に燃焼するエネルギーを差し引くと、約300キロカロリーと言われています。1

歩の消費カロリーは約0.03キロカロリーですので、約1万歩歩かなければ余ったエネルギーを消費することができない計算になります。

### 1回に20分間は歩こう

体脂肪が運動エネルギーに変わるまで、少なくとも20分はかかります。最低でも20分以上歩かなければ、効果の高いウォーキングを行ったことにはならないのです。

しかし、ウォーキングを始める人中には、20分歩くことをかなりきつく感じる人も多くいます。そんな人はまず、10分間歩いてみましょう。そして、2週間ほど続け、慣れてきたら20分、30分と少しずつ歩く時間を長くしていき、最終的には40分間歩き続けられるとよいでしょう。

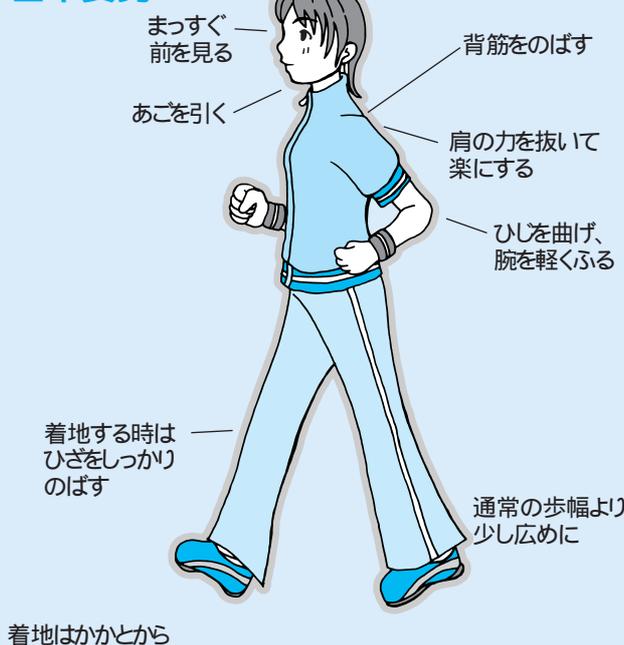
### 2日に1回は歩こう

ウォーキングの効果は、2日置きで70%、1日置きで90%程度と言われています。無理なく続けることがよいことですが、できれば1日置きに実施することをお勧めします。

## ウォーキングの基本姿勢

ウォーキングは歩く時間も大切ですが、姿勢も大切です。せつかく長時間のウォーキングを行っても、正しい姿勢で行わなければ効果もありません。ウォーキングの際の姿勢と歩き方については、図を参考にし、無理のない姿勢でウォーキングを楽しみましょう。

【図】  
基本姿勢



## 着地及び踏み出し方



に合った運動量を知ることができません。スポーツなどで、心臓が最も活発に動く時の心拍数を最大心拍数といえます。ウォーキング中の心拍数は、この最大心拍数の60～75%の心拍数を目安にするといわれています。これよりきつい運動をすると、有酸素運動にならず、疲労が蓄積してしまいます。逆に、これよりも楽な運

自分に適した運動量を把握しよう  
歩くペースは1キロメートルを12、13分程度がよいと説明しましたが、これは一般的な目安であり、運動の負荷能力は人によってそれぞれ異なります。健康を維持するには、それぞれ自分に合った運動量を事前に把握しておくことが大事です。  
心拍数を基準にすることで、自分

動だと、体脂肪を燃焼する運動にはなりません。表を参考に適正な運動量でウォーキングを行いましょう。  
慣れないうちは、少しの運動でも目安となる心拍数まで上がってしまいますが、繰り返しウォーキングを行い、心臓が鍛えられてくると、心拍数が上がらずに速度を上げることができるようになります。

## ウォーキングを長続きさせるには

前にも述べたように、ウォーキングの効果をおける上で最も重要なことは続けることです。しかし、始めようという気持ちはあっても、時間の確保が難しいなど、なかなか続けることができない人も多いかと思えます。

ウォーキングを長続きさせるには、「歩く時間を作ろう」という気持ちを強くもつことが大事です。ウォーキングを行う前に1週間の予定をたてて、歩く時間を始めから設定しておくのも一つの方法として有効でしょう。

それでも、どうしても時間がとれないという人もいるかと思えます。そんな人は、普段の生活にウォーキングを取り入れてみてはどうでしょうか。通勤手段を車から徒歩に替える、昼休みに散歩をするなども有効です。また、休日を利用して家族みんなで里山を散策しながら長い距離を歩くことも良いです。

また、一人で歩くよりも数人でウォーキングを行うことも長続きさせることにつながります。話しながら歩くことはウォーキングをより楽しいものにさせ、長く歩こうという意欲をわかせてくれます。さらに、話しながら歩くことで、心肺機能への負荷も大きくなるので、その分効果も大きくなるのです。

みんなでウォーキングを楽しみ、健康な体を作ってみませんか？  
問合せ 保健環境課健康係  
(内線184)



【表】1 分間の心拍数について

- 1 最大心拍数 = 220 - 年齢
- 2 理想の心拍数 = 最大心拍数 × 60 ~ 75%

例えば、20歳の人がウォーキングを行うとすると・・・

- 1 最大心拍数 = 220 - 20 = 200
- 2 理想の心拍数 = 200 × 60 ~ 75% = 120 ~ 150

つまり、心拍数が120 ~ 150くらいの運動が適しているのです。

