

車の普及や電化製品の発達で、生活が便利になった反面、私たち現代人は運動不足気味です。しかし、運動をしようにも、時間やお金がかかったり、特別な道具や技術が必要なスポーツを新たに始めたりするのは大変…。そんな中、ウォーキングは、いつでもどこでも気軽に始められることから、その人気は年々高まっています。



## ウォーキング効果

ウォーキングは、脂肪燃焼効率が良いとされる有酸素運動。悪玉コレステロールの減少、血圧の正常化などが期待でき、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満症といった生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防、改善にぴったりです。また、歩くことで気分爽快！結果、ストレス解消にも役立ちます。運動して汗を流すことで、便秘改善や、快眠効果お期待できますよ。



## ウォーキンググッズ

ウォーキングの魅力の一つは、特別な準備がいらぬこと。履きなれたスニーカーに動きやすい格好でかまいません。しいてあげるなら、保温性や拡散性に優れた素材のウエアがオススメ。靴下は、綿とアクリルなど科学繊維の混紡5本指ソックスが蒸れにくいです。グッズの中でもっとも大切なのは靴。慣れたら、専用の靴を購入するのも良いかもしれません。足首の自由が多少利き、幅の調節が可能なヒモ靴オススメです。サイズは足の指が靴の中で曲げられ、上下左右に動かせるように、普段より1cmほど大きいものが目安。ただし、お店のスタッフと相談しつつ、納得がいくまで試し履きを。歩数計を利用するとモチベーションが高まりそうですね。ウォーキングは水分補給が欠かせませんので、水などを持って行くのは忘れずに。

## ウォーキング法

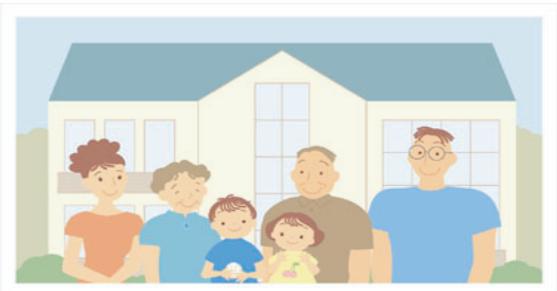
ケガ防止のためウォーミングアップは、必ず実践してください。足踏み、背伸び、体側伸ばし、上体回し、前屈、後屈、首回し、肩回し、足の甲やアキレス腱伸ばしを行って、柔軟性を高めましょう。

歩き終えたら、疲れを翌日に持ち越さないようにクールダウン（整理体操）をしましょう。足の指、土踏まず、ふくらはぎなどをストレッチ。お風呂でマッサージを行うと更に効果が高まります。そして、仰向けに寝た状態で背伸びや膝を曲げて、太ももを伸ばします。体に負荷をかけないよう、反動をつけずにゆっくりと時間をかけて行いましょう。

## 長続きのコツは？

ウォーキングによる効果を得るには、継続することが大切です。特別に時間を作らなくても、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う、いつもより遠くの店で買い物するなど、日常生活の中でもちょっとした工夫で歩くこと歩くことはできます。

「肥満度の判定法であるBMI指数(=体重kg÷身長m÷身長m)を、最も病気になりにくいとされている22に近づける」といった具体的な数値目標を持つと続きやすいようです。同じコースばかりでなく歩くコースを変えるとマンネリを防いでくれます。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182 FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp  
URL : http://www.toya.co.jp