

いよいよ4月です。
4月といえば、新しく何かを始めたいと思いませんか？
野外に出るのがとても心地の良いこの時期。
健康のために体を動かしたいと思っても、
何をしたら良いのかわからない・・・と思っている方は、
ウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか？



ウォーキングは比較的軽い運動なので、心臓や肺に負担をかけることなく心肺機能を高める効果や、脂肪燃焼、骨密度の低下予防、高血圧、糖尿病、心臓病といった生活習慣病予防の効果もあります。

まずは、姿勢から。
ウォーキングをする時は、背筋を伸ばし、頭を上
にまっすぐ引き上げられるような気持ちで立ちます。
姿勢を崩さないように、遠くを見つめて。
歩く時はひざをなるべく伸ばすようにして、かかとから
着地します。前後左右や上下に揺れないように、
テンポよく歩きます。歩幅は広めに、スピードも普段より
少し速く。腕は肩の力を抜いてひじを曲げ、少し大きめに
振ります。呼吸は足の運びに合わせてリズムカルに。
そして、ウォーキングの前には必ず準備運動を。
足首を回したり、アキレス腱を伸ばしたりするほか、
股関節、太もものストレッチなどもしっかり行いましょう。

正しい姿勢

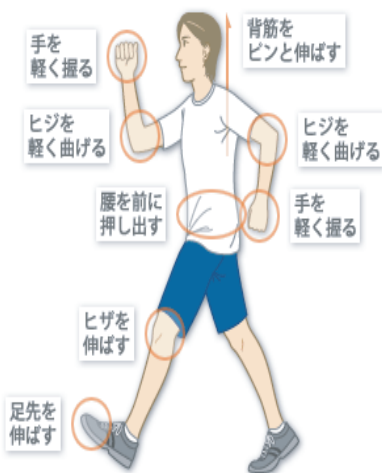
悪い姿勢



正しい姿勢のコツ

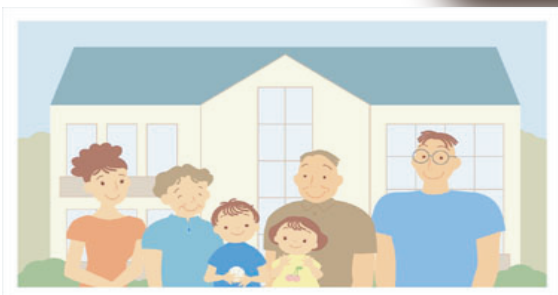
- ・軽くアゴを引き、背筋、ヒザをキチンと伸ばす。
- ・重心を真ん中に置き、頭はまっすぐ上方から糸でつられている感覚で上に引き上げる。

正しい歩き方



最初は、5～10分でも自分のできる範囲で取り組んでみましょう。
特に体脂肪率が高い方は、なるべく歩幅を大きく、1日一万歩を目標に
たくさん歩きましょう。また、腕や足に筋肉がついていて硬いかたは、
特にウォーキング前後のストレッチを十分にしましょう。

三日坊主になりそうな方は、歩いた距離や時間などを
「ウォーキング日記」につけてみてはいかがでしょうか。また日によって
コースを工夫すると、マンネリから抜け出せるかもしれません。
早朝のさわやかな空気を吸いながら、夕方リラックしながら、
あるいは音楽を聴きながらなど、堅苦しく考えずにご自身の
ライフスタイルに合わせて、長く続けられる歩き方を見つけましょう。



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>