

健康寿命を延ばす！ 正しいウォーキング のすすめ

シューズの履き方

正しく履くことで足回りの安定感が得られます。



①紐を緩め、ペロを真っすぐにする



②かかと(ヒールエッジ)に合わせる



③前足部に重心を乗せ、しゃがんで靴紐を結び上げる

歩き方

運動の前後は心臓や筋肉の負担を軽減するために準備運動やストレッチを行いましょう。



③みぞおちやへそ付近を引っ込める

④足は股関節から運び、かかとから接地

- かかとからつま先へ重心を移動
- つま先で十分踏み込み、しっかりと蹴る

⑥歩幅はやや広め

①目線はやや遠くへ



②背中を真っすぐ

歩く前に壁に背中をつけて《真っすぐ》を意識すると◎

⑤腕振りは自然なリズムで、肩甲骨から肘を後ろへ引く
脇を締めて真っすぐ腕を振る

みなさんは1日、どのくらい歩いていますか？

成人(20歳以上)が健康を維持するための運動の目安として、1日60分以上の有酸素運動(約8,000歩程度の歩行やそれに相当する運動)が推奨されています。^{※1}

ですが、秋田県民の成人1日あたりの歩数は5,713歩。歩数は年々減少し、8,000歩に届かないのが現状です。

時間があるときは20分以上、時間がないときは短い時間を数セットに分けて日常に取り入れましょう。やや早歩きや、少し大きめの歩幅でのウォーキング、傾斜や階段を取り入れた「ややがんばる運動」が理想です。早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す「インターバル速歩」^{※2}もオススメです。時間配分は運動時間や体力レベルに応じて調整してください。

働く世代は運動を習慣化するのはなかなか難しいものの。ウォーキングに限らず、スーパーで遠くに駐車して歩くなど「運動する習慣」をコツコツ意識していくことが、今後の健康づくりの一歩です。

※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より ※2 インターバル速歩の例：早歩き5分→ゆっくり歩き3分→早歩き5分→ゆっくり歩き3分→早歩き5分



Anchor (アンカー)
ディレクター

三浦 麻衣子 みうら まいこ

プロフィール

健康運動指導士。スポーツトレーナー。行政、企業や地域団体、学校などから依頼を受け、一般の方の健康づくり指導や、スポーツ現場でのトレーナー活動を行う事業を展開。コンディショニング、トレーニング、食事指導など、スポーツを愛する県民を幅広くサポートしている。



全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ