



手軽に楽しく!

# 健康 ACTION MAIL MAGAZINE

## #03

Exercise

有酸素運動

# ウォーキング・ランニング



©1999 VEGALTA

特別な道具不要で手軽に健康維持!

運動初心者でも始めやすいウォーキング&ランニング

ウォーキングやランニングは、靴と動きやすい服装さえあれば手軽に始められるのが最大の魅力!特にウォーキングなら普段の服装でもOK。たとえば、少し遠回りして帰宅するだけでも効果を実感できるはずです。ダイエットや体力づくりはもちろん、ストレス解消やリフレッシュにも効果抜群です。ウォーキングとランニングは似たような運動ですが、得られる効果や身体への影響にいくつか違いがあります。「どちらが自分に合っているか迷っている」という方のために、今回はこの2つの違いや共通点を分かりやすく解説!自分に合った運動を見つけるヒントにしてみてくださいね。



手軽に楽しく!

## ウォーキング・ランニングを取り入れて 生活習慣改善

### ウォーキング WALKING

【目的と効果】ウォーキングは健康維持、リラックス、気軽に日々の運動を取り入れたい方におすすめです。

【身体の動かし方】衝撃が少ないため、関節や筋肉への負担が軽減されます。リハビリや高齢者の運動としても推奨されることが多いです。

【カロリー消費】カロリー消費はランニングより少ないですが、時間をかけて歩くことで運動量を補うことができます。



さらにレベルアップ!

ジョギング/ウォーキングに比べて消費カロリーが高く、少し息が上がるくらいのペースで走ることで、心肺機能を効果的に鍛えることができます。



### ランニング RUNNING

【目的と効果】ランニングは全身の血行を促進し、心肺機能を向上させる有酸素運動です。心肺機能を高めたい、体力をつけたい、短期間で減量したい方におすすめです。

【身体の動かし方】ウォーキングよりも関節や筋肉に負担がかかるため、クッション性のあるシューズ選び、ウォーミングアップや正しいフォームの習得が怪我の予防になります。

【カロリー消費】同じ時間で消費するカロリーはウォーキングよりも多いですが、負荷が高いため、長時間継続するのは難しい場合があります。

さらにレベルアップ!

マラソン/体力づくりやペース配分、栄養管理などの計画的なトレーニングが必要です。ランニングよりさらに達成感を得ることができます。



INSTRUCTOR



青木 伶奈さん

- パーソナルトレーナー
- ピラティスインストラクター
- ジョギングインストラクター

『歩く』というのは日常生活に欠かせない動作です。背筋をしっかりと伸ばして頭を高くすることで猫背の改善、お腹も締まりやすくなります。さらに肩甲骨を動かすことで股関節が運動され歩幅が広がります。毎日繰り返される動作だからこそ理想の歩き方を習得してイキイキと過ごしていきましょう!



全国健康保険協会 宮城支部  
協会けんぽ

〒980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19 アーバンネット仙台中央ビル14階  
全国健康保険協会(協会けんぽ)宮城支部  
企画総務グループ TEL:022-714-6851 FAX:022-714-6857  
協力:株式会社ベガルタ仙台