



楽しく続ける
運動習慣
vol.2

ただ「歩く」のはもったいない！ 効果をアップさせる方法

肥満解消や予防、心肺機能の強化、リラックス効果など、からだにいいことがたくさんあるウォーキング。手軽にできて習慣化しやすいからこそ、せつかくなのでその運動効果をアップさせませんか？

歩き方のフォームを整えたり強度をアップするなど、ちょっとした工夫をすることで、ダイエットやボディメイクが効果的に行える可能性も。これまで何となく行っていたウォーキングについて、その意義や目的を見直してみてください。

1. ウォーキングフォームの整え方

「ただ歩く」と「フォームを整えて歩く」とでは、体脂肪燃焼や筋力アップなど、エクササイズ効果に大きな差が生じます。

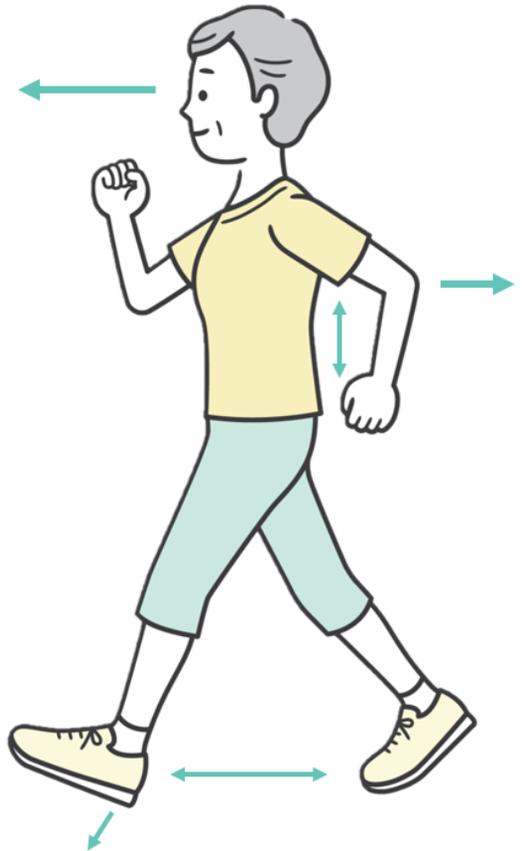
目線は遠くを見る

肘を後ろに引く

背筋を伸ばす

かかとから着地する

理想の歩幅
= 身長 × 0.45



【フォームのチェックポイント】

①背筋を伸ばす

- 頭上から吊り上げられているような感覚で

②目線は遠くに

- 目線は自然な高さで遠くを見るように意識

③肘を後ろに引く

- 腕は肘から直角になるように曲げる

④かかとから着地する

- 理想の歩幅は「身長 × 0.45」

2. 「歩く」をエクササイズ化

質を高めるための基本を知ったら、実際にその効果を最大限に引き出すためのウォーキング方法を取り入れてみましょう。

【早歩きでウォーキング】

普段のウォーキングよりも早く歩くことで、脂肪の代謝を向上させる効果が期待されます。さらに、継続的に行うことで、糖尿病などの発症リスクを低減させるといわれています。

早歩きの目安は、1分間に100歩以上歩くことです。まずは1日10分でも構いませんので、日頃のウォーキングに早歩きを取り入れてみましょう。

【プラス筋トレで強度アップ】

ウォーキングの質を高めるためには、筋トレを組み合わせるのもおすすめです。例えば買い物の荷物をダンベル代わりに上げ下げしてみたり、建物の2、3階であれば階段を使用するなど。脂肪燃焼をより効率的にするなら、ウォーキングに加えてスクワットなどの軽い筋トレを行うのも効果的。また、散歩する際には上り坂のあるコースを選ぶなど、ちょっとした工夫でも消費カロリーアップが期待できます。

3. ウォーキング時の注意点

歩数や距離、消費カロリーなどにこだわりすぎて無理をすることは禁物です。あまり運動習慣がない場合は、基本的なウォーキングからスタートして、徐々に距離を延ばしたり強度を高めるようにしましょう。ウォーキング中の適度な水分補給も忘れないようにご注意ください。



次回は「【有酸素運動】目的・場所別おすすめトレーニング5選」です。

ぜひご期待ください♪