



浦安市総合体育館  
指導員 柿崎直宏

## ウォーキング

ウォーキングもスポーツです。正しい知識、正しい方法、綺麗なフォームで、楽しく運動ができるよう継続して行いましょう！ウォーキングは、有酸素運動の中でも強度が低く手軽にできることから、老若男女を問わず無理なく行うことができます。

しかし、だれでも“歩ける”からこそ、そこに落とし穴がたくさん潜んでいます！

### ★効果

- ・脂肪燃焼効果：有酸素運動は脂肪をエネルギーとして使用しますので、効率よく脂肪を燃焼できます。
- ・ストレス解消：ウォーキング中は脳への酸素供給量が安静時より30～50%増加するといわれています。
- ・心肺機能の向上：体内に酸素を取り込む能力が向上し、心臓や肺の機能を高めることができます。

※女性の方に多くみられる骨粗しょう症、更年期障害、冷え症にも効果があります。

### ★注意点

#### ・フォーム

歩き方はそれほど問題ないと思いがちですが、悪いフォームで続けていると背骨や骨盤のゆがみを引き起こすことがあります。だからと言って「ずっとこの正しい姿勢で歩け！」と力まないよう、「なるべく正しい姿勢を心がけよう」といったリラックスした気持ちで行いましょう。

- ①基本姿勢 猫背や身体の反りすぎにならないよう、背筋を伸ばした姿勢を作りましょう。
- ②頭 顎を引き、視線は10～15m先を見ましょう。
- ③背筋 軽く胸を張り、背筋を伸ばしましょう。肩の力を抜いてリラックス
- ④腕 曲げた肘を後ろに“引く”ようにしてリズムよく振りましょう。
- ⑤着地 かかとから着地し、つま先で蹴りだしましょう。

#### ・準備体操、整理体操（ストレッチ）

強度の低いウォーキングであっても、最低限の体操をお勧めします。準備体操で“眠ったまま”の身体を目覚めさせ、整理体操で筋肉疲労や筋肉痛の回復を促進することが期待できます。

### ★効率よく、楽しくウォーキングをするために

Q：どれぐらいウォーキングすればいい？

A：脂肪燃焼を目的とするのであれば、最低でも20～30分は実施しましょう。ただし、ストレス解消の目的である場合に「最低〇〇分」と義務付けてしまうと精神的負担がかかりますので、自身が楽しく取り組める時間、身体に無理のない時間行うことが大切です。

Q：いつ頃ウォーキングすればいい？

A：朝のウォーキングがおすすめです。朝日を全身で浴びることで体内時計がリセットされ、気持ちよく1日をスタートさせることができます。もちろん夜のウォーキングでも十分効果を得られます。

※「仕事や家事で忙しい」「ウォーキングの時間をとれない」という方は、たとえば通勤の際に1駅前で下車して歩く、日常の買い物の際に自動車や自転車ではなく歩くなど、日々の生活の中に徐々にウォーキングを取り入れてみましょう。

Q：どこでウォーキングすればいい？

A：ウォーキングに適している条件として、①信号がない、②人や車の通りが少ない、③見通し（景色）が良いことが挙げられます。浦安市内だと、境川沿い（中町～新町）、見明川沿い、しおかぜ緑道がおすすめです。

また明海地区にある『総合公園』は景色も良く、起伏があるため楽しくウォーキングができます。

（1周約1.6kmの歩道があり、広い芝生もあります。）

☆ウォーキングを継続して行うことが難しいと思われる方は、まずは近所を“お散歩”してみてください。普段は気づかなかった事や様々な発見で楽しくなるはずです！スポーツ（sports）の語源は、『日常生活から離れる』『気晴らし』からきていると言われています。『気晴らし』の継続から始めてみましょう！

適切な運動習慣は健全な生活への一助となります。

### 運動公園総合体育館・中央武道館 トレーニングルーム

浦安市舞浜2番地27（体育館）  
☎047-355-1110  
浦安市猫実1-18-15（武道館）  
☎047-380-2100

●開館時間／午前9時～午後9時（最終入場午後8時30分まで）

●休館日／【体育館】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日  
【武道館】第1・3月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日

●使用料／市内一般（高校生以上）1時間160円・2時間320円

※トレーニングルームのご利用は講習会の受講が必要になります。【予約制】  
詳細につきましてはお問い合わせ下さい。