

ウォーキングマップについて

趣 旨

近年、若年層における成人病予防、脱メタボリックシンドロームや高齢者層における筋力低下によるパワーリハビリなどでウォーキングへの関心が高まっています。そこで、市民一人ひとりが健康に関心を持つことを目的として、市内21校区体育協会や市体育指導員の方々の協力によりウォーキングコースを設定しました。

皆さんの健康や体力維持になるよう、このマップをぜひ活用してください。

ウォーキングのススメ

ウォーキングとは、歩くことを主体とした健康法です。いつでも・どこでも・気軽に自分のペースで行うことができることから、年齢を問わず歩く人が増えています。歩くことは気分転換にもなり、日々のストレスの解消にもなります。

また、正しいウォーキングは、体内に酸素を取り入れながら運動する有酸素運動となることから、脂肪燃焼や骨の強化・内臓の機能向上などの健康維持につながります。さらには、記憶力アップや美容への効果などさまざまな効果が期待できます。

ウォーキングの目標歩数

平均的な日本人が1日で「摂取するカロリー」から「消費するカロリー」を引くと約300キロカロリー程度が余分に摂取されていると言われています。そのカロリーは体内に蓄積され毎日溜まっていくことで肥満につながっていきます。そしてこの300キロカロリーを消費するために必要な歩数は9,000歩から10,000歩と言われています。

- ・ 100kcal = 30分 3000歩
- ・ 200kcal = 60分 6000歩
- ・ 300kcal = 90分 9000歩



楽しんで1万歩

まったく歩いていなかった人に、今日から1万歩歩きなさい、90分歩いてください、と言われてしまうと少し辛いかもしれません。歩かなくてはいけないと思うと自分の気持ちに負担をかけてしまいます。その意識を変えて、できるだけ楽に歩けるようにしたいものです。

そこで、ひとつの手段として、今の生活の中で「歩く」機会を増やしてみたいでしょうか。例えば「近所までの移動は歩く」「会社内を歩き回る」「階段を利用する」など自分なりに実行してみしょう。

「やり過ぎず・自分の適量で・長続きさせる」

ウォーキングを始める場合、最初は10～20分程度歩き、徐々に時間を延ばしていきましょう。また、毎日継続して歩くことも大切です。今日は歩く時間がないから休む、ではなく5分でも10分でも歩き、「毎日歩いている」という達成感を味わいましょう。「毎日歩かないとスッキリしない」と思うようになると歩くことが習慣になります。他にも「今日はあそこの交差点まで歩いてみようかな」「今日は友達を誘ってみよう」など、自分なりの目標や楽しみを見つけると更に楽しくなります。

注意することは、運動を始めるときに、やる気がありすぎて初日に長時間行ってしまうことです。無理をしてしまうと、疲労が残ったり体を痛めたりする結果となり、やる気も失せ運動習慣が身に付かず終わってしまいます。少しでも自分の適量で毎日続けるよう心がけましょう。