

知っておきたい

## ウォーキング 基本ポイント

ウォーキングは全筋肉の80%を使う完璧な全身運動  
自分に合った方法で、まずは身近な所からトライしてみてください！

正しい姿勢で  
キビキビ歩けば  
筋肉を鍛えられる！

あなたは、運動する習慣がありますか？運動不足は肥満、高血圧などいろいろな病気の原因の一つです。これを解消するために、毎日の生活に運動を取り入れましょう。歩くこと(ウォーキング)は、正しく行えば全身の筋肉を使い、代謝を高める素晴らしい運動です。健康さかた21計画の歩数現状値は、男性で7,000歩、女性で6,500歩です。



背筋をのばす

ひじを曲げ  
腕を軽くふる

着地するときは  
ひざをしっかりとのばす

つま先で地面をけり  
体を前に進める

まっすぐ前を見る

あごを引く

### 1日10,000歩が目標！

日本人は1日に労働や睡眠で消費するエネルギー量よりも約300kcal余分にとっているといわれます。

1日に余分な  
300kcal

これを消費するのに必要な運動量が、1日1万歩のウォーキングです。

1万歩とは…

1分間に110歩～120歩の速度で歩いた場合  
所要時間 **90分前後** 距離 **6～7km**

通常の歩幅より少し広めに

着地はかかとから