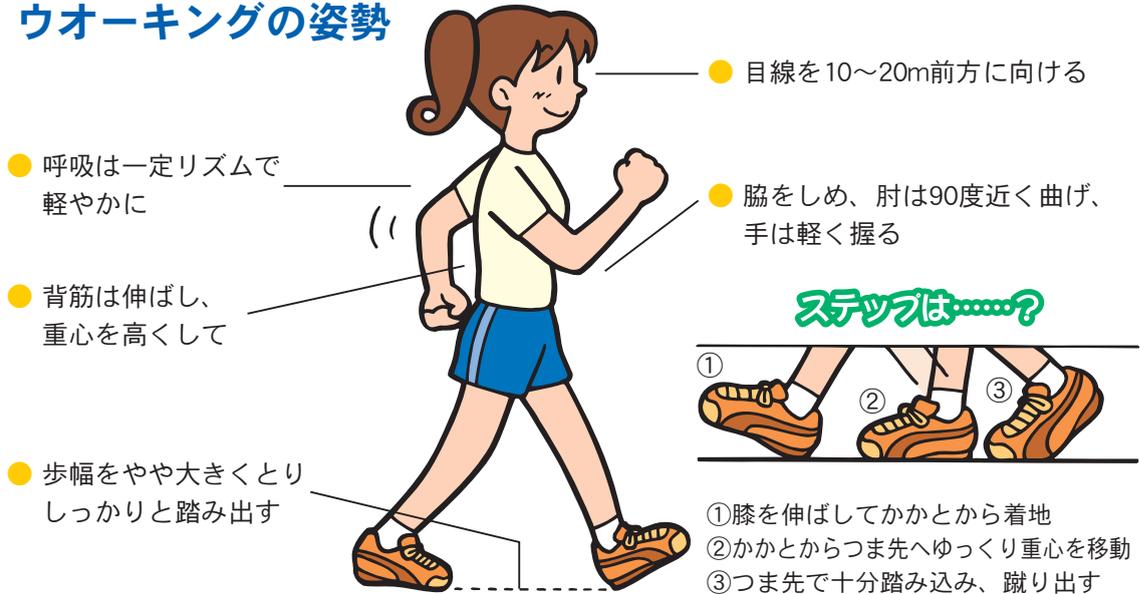


2. ウォーキングの方法

ウォーキングは正しい姿勢・正しい歩き方を身につけることが大切です。悪い姿勢で歩いていると着地の時にかかる力によって足や腰を痛めることもあります。

(1) ウォーキングの姿勢



(2) 靴の選び方

足に合わない靴は、靴ずれやマメを作る原因になったり、歩く姿勢を崩してしまい、膝や腰までも痛めることになります。



靴を選ぶ

安全で効果的なウォーキングを楽しむためには靴選びも大切なポイントになります。実際に履いて自分の足に合ったシューズを選ぶようにしましょう。

(3) 歩幅チェック

歩幅は年齢とともに狭くなりますが、一般的には、

「身長 - 100cm」が標準的な歩幅とされています。

例えば身長160cmなら、「160 - 100 = 60cm」となり、歩幅60cmが目安となります。

(4) 心拍数と運動の強さ

運動の強さを測る方法には、①心拍数で測る②自分の感覚で測る方法があります。

ただなんとなく歩くのではなく、自分の体調や体力に合わせて運動の強さも変えてみましょう。

①心拍数で運動の強さを測る方法

安静時の心拍数を測り、自分の最大心拍数と目標心拍数を知りましょう。そして自分が無理なく歩ける速さ、距離などの運動の強さの目安にしましょう。

最大心拍数

心臓が精一杯働いたときの心拍数で一般的には、**(220 - 年齢)**で求めることができます。

例えば、あなたが60歳ならば、 $(220 - 60 = 160)$ で最大心拍数が160拍/分となります。

この限度を越すことがないように常に安全領域でウォーキングをしましょう。

目標心拍数

ウォーキング中の「目標心拍数」は、最大心拍数の50~70%を目安に求めます。

目標心拍数 = (最大心拍数 - 安静時心拍数) × 0.5 + 安静時心拍数

例えば、60歳の方が最大心拍数50%の強さの運動をするには、最大心拍数が160ですから、安静時心拍数を70拍/分とすると、 $(160 - 70) \times 0.5 + 70 = 115$ となります。

ウォーキングを始めたばかりの時は、50%を目安にして、自分の体力や筋力をみながら70%まで上げていくようにすれば、無理なくウォーキングを続けることができます。



②自分の感覚で測る方法

最も手軽に測れる方法で、運動をしている時の自分の感覚「主観的運動の強さ」です。これは、体調のバロメーターにもなります。

自分の感覚をチェックして、いつもよりきつめに感じる時は、ウォーキングのスピードを落としてください。安全にウォーキングするためには、無理は禁物です。自分の感覚を確認しながらウォーキングすることが大切です。

自 分 の 感 覚		運動の強さ
楽な感じ。汗が出るか出ないかというレベル。 話をしながらいつまでも続けられる感じ。	楽しよ。	50%
まだきついという感じではない。 汗が出て運動をしているという充実感がある。 風景を楽しむ余裕もある。	ちいっと せこい。	60%
ややきつい感じ。 汗が噴き出てきて、どこまで続くかという不安感、 緊張感が増してくる。	せこい。	70%

(5) ウォーミングアップとクーリングダウン

ウォーキングは安全性の高い運動ですが、いきなりはじめると必要以上の負担が体にかかり、ケガや事故のもとになります。

運動前にウォーミングアップを、運動後には筋肉と精神のリラクゼーションとしてクーリングダウンを行いましょう。運動前後の健康体操としてストレッチ体操がおすすめです。ウォーキングで主に使う太もも・ふくらはぎ・すねの筋肉や腱を重点的にしっかり伸ばしましょう。