

# “みんなのウォーキング”で健康に！

ウォーキングは、全身の筋肉をバランスよく使う有酸素運動で、体力向上と生活習慣病の予防などに効果があります。また、道具や場所も必要なく、個人の体力や生活スタイルに応じて取り組むことができる最も身近な運動のひとつで、少し意識を高めるだけでその効果は数段アップします。

みんなのウォーキングでは、歩数をwebから入力し、**特産品に応募することができます。**

みんなのウォーキングへの  
ログインはコチラから

入力ガイドは  
コチラから



## 毎日の目標歩数を意識してみよう

厚生労働省が示す1日の歩数の目標値は、男性が9,000歩、女性が8,500歩ですが、「みんなのウォーキング」では、まずは気軽に始める目標歩数として、7,000歩を最低ライン

にし、自身のペースに合わせて設定できる仕組みになっていますので、是非活用してみましょう(右☒参照)。

一日の目標歩数	
— 選択してください —	
30,000歩以上	
25,000歩	
20,000歩	ウォーキングの超人
15,000歩	
12,000歩	ウォーキングの達人
11,000歩	
10,000歩	乗り越えよう1万歩の壁
9,000歩	厚生省が掲げる成人男性の目標(9,000歩)
8,000歩	厚生省が掲げる成人女性の目標(8,500歩)
7,000歩	まずはここから

## +10 (プラステン) にチャレンジ

日常生活のなかで工夫をして、今より10分多く身体を動かす+10 (プラステン) を厚生労働省が推奨しています。

「1回30分以上」の運動は大変でも、「1回10分」ならどうでしょう。今の生活を振り返り「10分多く」身体を動かせる場面がないか振り返ってみましょう。

### 【例えばこんな工夫で「プラス10」】

好きな音楽を聴きながら歩く  
と時間が経つのもあっという間。  
3曲聴けば約10分、  
1,000歩も歩くことができます。

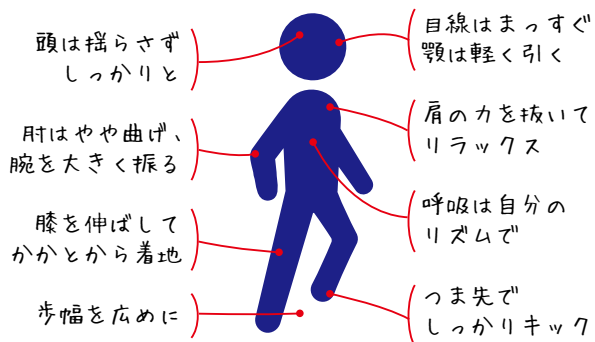


家から歩いて10分なら歩いてみましょう。帰り道も歩けば、往復20分も歩けるチャンス。



## 効果的なウォーキングフォームで歩こう

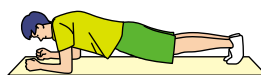
ウォーキングは正しい姿勢ですることが大切です。不自然な姿勢では、効果が上がらず怪我のリスクもあります。



## 体幹を鍛えてウォーキングの効果を高めよう

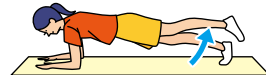
お腹周りや背中等、胴体の中心部を鍛える体幹トレーニングを行うことで、ウォーキング時の姿勢が良くなり、肩こりや腰痛を予防する効果があります。

### 【プランク】



うつぶせの体勢から肘を折り曲げ、肩の真下に置いたまま、腕とつま先で体を支えます。10秒間体制を維持し、数セット繰り返しましょう。

### 【プランク足上げ】



プランクの体勢から、片足を浮かせて、頭・肩・腰・膝・踵が一直線になるよう意識します。10秒間で足を変え、数セット行います。

## ～話題の歩き方に挑戦～

東京都健康長寿医療センターの青柳幸利・運動科学研究室長が著書「やってはいけないウォーキング」(SB新書)で奨励している健康に効く歩き方が、健康番組などで取り上げられ話題です。

これは青柳氏が群馬県中之条町の住民5,000人を対象に、15年以上かけて追跡調査・研究し導き出したもので、ウォーキングの黄金律は「1日8,000歩。ただし、そのなかに20分の中強度運動(なんとか会話ができる程度の速歩)を取り入れる」というもの。ちなみにメタボにお悩みの方は「1日1万歩。そのなかの中強度運動は30分」が有効とか(基準はあくまでも目安であり、個人差があります)。

チャレンジ月間では、つい「歩数」ばかりに気が向かいますが、ぜひ「運動強度」にも意識を向けて話題の歩き方を試してはいかがでしょうか。

(編集 F・K)