

ウォーキング&ジョギングをはじめよう!

【はじめる前に】

膝や腰の痛み、糖尿病・高血圧症など持病のある方は、ウォーキングやジョギングをはじめの前に主治医に相談しましょう。

効果

生活習慣病の予防

有酸素運動によって呼吸・循環器系が鍛えられるとともに、代謝が盛んになります。

転倒予防・腰痛予防

足腰の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

ストレスの解消

全身の血行が良くなり自律神経の働きが整います。刺激が脳に作用して気分も爽快。

ウォーキングとジョギングの違い

ウォーキング

歩くこと。どちらかの足が地面に着いています。身体への負担が少なく、チャレンジする距離や時間を延ばしやすいメリットがあります。

ジョギング

ゆっくりと走ること。両足が地面から離れる瞬間があります。ウォーキングよりも運動量が多い反面、身体(特に足や膝)への負荷に気を付ける必要があります。

フォーム

ウォーキング

◆普段よりも少し速いペースで歩いてみましょう。



ジョギング

◆会話ができるようなペースで走ってみましょう。



靴の選び方、履き方

ウォーキングは専用シューズでなくても大丈夫ですが、ジョギングは膝や足関節への負担が少ないジョギングシューズやランニングシューズがお勧めです。

靴の選び方

かかとを合わせて、つま先に余裕がある



靴の履き方

かかとで軽く地面を叩き、かかとを靴の後ろにしっかりとおさめる。



ウォーキングの場合

そのままゆっくり体重をつま先に移動。かかとを上げた状態で靴ひもをしっかりと結ぶ。

ジョギングの場合

つま先を上げた状態で、つま先の方から足の甲、足首へと靴ひもをしっかりと結ぶ。

ウォーキングとジョギングの運動量

ウォーキング

時速4~5km程度で30分間歩いた場合、約100kcal消費します。

ジョギング

時速7km程度の軽いジョギングで30分間走った場合、約180kcal消費します。

30分間のカロリー消費量

※体重を60kgとして計算

ウォーキング …… 約3.3kcal/分×30分=約100kcal消費

ジョギング …… 約6.0kcal/分×30分=約180kcal消費

開始前・終了後の軽運動

準備運動は、けがの防止、心臓への急激な負担の軽減、筋肉痛の予防に必要です。整理運動は、疲労回復に役立ちます。

ストレッチング

- 反動をつけずにゆっくりと、気持ちのいいところで伸ばすのをやめる。
- 呼吸は自然に、息を止めずに1箇所を20~30秒間伸ばします。



肩 腕 ふくらはぎ もも 体側

曲げ伸ばし・回旋運動

- 関節部分を意識して緩やかに大きく動かします。
- 呼吸は曲げるときに吸い、伸ばすときに吐くようにしましょう。



肩 体旋回 体前屈・体後屈 膝屈伸

心掛けること

- ◆ 疲れたら無理をせず休憩を挟みましょう。
- ◆ 体調がすぐれないときは時間を短縮するか、中止しましょう。