

ウォーキングする前に知っておきたいこと

ウォーキングの効果

- ▶ 生活習慣病の予防
- ▶ 心肺機能の向上
- ▶ 肥満を防ぐ
- ▶ 骨を丈夫にする
- ▶ 筋力アップ
- ▶ ストレス解消
- ▶ 腰痛、肩こり等を和らげる



ウォーキング中に気をつけること

▶ こまめな水分補給

ウォーキングの前後を含め、のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。



▶ 熱中症に注意

気温や湿度が高い日は、汗をかく量が増える割には蒸発しにくく体温が下がりづらくなります。風通しの良い、吸汗性・速乾性に優れた素材の服や帽子を着用しましょう。また、熱中症が多く発生する時期（7月下旬～8月中）は日中のウォーキングは避けて、涼しい時間帯を選びましょう。

▶ 熱中症かなと思ったら

熱中症と思われる症状（めまい、立ちくらみ等）が出たら、次の応急処置を行いましょう。

- すぐに涼しい場所に移動する
- 服をゆるめて身体を冷やす
- スポーツドリンクや経口補水液などで水分・塩分を補給する

歩く時のポイント

準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチを行いましょう！

①ふくらはぎ

かかとを地面につけたまま伸ばします。

②太もも表側

バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。

③太もも裏側

つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。

④肩

ひじを伸ばして腕を軽く引きながら肩を伸ばします。

⑤二の腕

二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

ウォーキングフォームのポイント

①頭は揺らさずしっかりと！

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

②目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く（15m先くらい）を見る感じて。

③呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

④肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りもスムーズに、歩きは軽快になります。

⑤腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

⑥しっかりと大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりとキック！これが大事です。

⑦ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう！

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

⑧膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。

ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせたり、特にかかとがしっかりした靴を使用してください。

①かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか

②指先が余裕をもって動かせる

③かかとの部分がしっかりと包み込まれている

④かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある

⑤パットが土踏まずにフィットしている

○ちょっとした時間を見つけて歩きましょう。歩行は連続しなくても構いません。1日の合計が1万歩になるよう目指しましょう。

○天候の悪い日は室内での運動をこころがけましょう。掃除機がけや階段の昇り降り等でもウォーキングと同様の効果があります

(出典)厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

ルート図 凡例

	各ルートコース(色別)		健康・交流のみち案内板
	小田急線		道標
	バス路線(スタート地点まで)		トイレ
	バス停(コース上または付近)		道祖神・石碑
	連絡道路		寺院
	橋名 コース上の橋(渡る)		神社
	橋名 コース沿いの橋(渡らない、またはくぐる)		

※各ルートのカロリー消費量は、[男性:40歳:65kg][女性:40歳:50kg]での平均値を算出、掲載しております。
 ※各ルートの所要時間は目安となります。

Avenza Maps



「健康・交流のみちウォーキングマップ」は Avenza Maps 対応だから、スマホやタブレットで閲覧可能！

Avenza Maps (アベンザ マップス) はオフラインで使えるスマートフォンやタブレット用のアプリケーションです。オフラインで使えるので、通話回線の通じない山の中、海の上、海外旅行などでも、GPS機能を使って、簡単に自分の位置を地図上で見ることが出来ます。自分の行きたい場所を予め地図上に落としてから出かけたり、覚えておきたい場所を写真付きで地図に落とすことも出来ます。

アプリのダウンロードはこちら



※「健康・交流のみちウォーキングマップ」のアベンザマップ用データは左の2次元コードを読み取るか、ストアから「厚木市 健康・交流のみち」と検索することでダウンロード可能です。