

健康ニュース

『ウォーキングで身も心も軽く』

運動を始めるのに絶好の季節を迎えました。ふだんあまりスポーツをする習慣のない人でも「なんだか体を動かしたいモード」になってはいませんか。

この「なんだか体を動かしたいモード」な人にお勧めなのがウォーキングです。

特別に道具をそろえたり、スポーツクラブに入会する必要がないなど、心理的にも経済的にも負担が少なく、いつでも、だれでも、気軽に始めることができ、しかも、心身へのさまざまな効果が実証されています。

全身の約7割の筋肉を使う有酸素運動

ウォーキングは正しく行えば全身の約7割の筋肉を使う有酸素運動です。心肺機能アップや肥満解消のほかに、基礎体力向上、筋力アップ、善玉コレステロール増加、生活習慣病予防、ストレス解消など、心身へのさまざまな効果が実証されています。

●心肺機能・内臓機能アップ効果

運動などさまざまな活動に必要なエネルギーは、心臓から送り出される血液によって運ばれる酸素が、栄養分を燃やす（分解する）ときにつくられます。ウォーキングで全身を動かすと、たくさんの酸素が必要になり、それを取り込むようになるため、心臓や肺が活発に働きます。こうして全身の内臓の機能も強化されます。

●肥満解消効果

肥満の原因は食事で体内に取り込んだ摂取エネルギーより、運動と基礎代謝による消費エネルギーが下回ったときに生じる余剰エネルギーが体にたまることです。ウォーキングにより消費エネルギーがアップし、習慣づけることにより、基礎代謝量を高め、余剰エネルギーを消費し、肥満を解消する効果があります。

●体力向上、筋力アップ効果

ウォーキングは想像以上に運動量が豊富です。特に、速歩で長時間、毎日継続的に行った場合は、体力増強という大きな効果をもたらします。また、足を中心に複数の筋肉が使われ、筋力が強化されます。

●善玉コレステロール増加効果

血液中の脂肪物質であるコレステロールには、善玉（HDLコレステロール）と悪玉（LDLコレステロール）があります。コレステロールを全身の細胞に届ける悪玉は、増えすぎると動脈硬化などを促進しますが、善玉には余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きがあります。善玉コレステロールは、毎日よく歩く人ほど多いことがわかっています。

●生活習慣病予防効果

「生活習慣病」は、運動不足や偏食、過度の飲食、喫煙などの悪い生活習慣がもたらす病気の総称です。さまざまな病気を悪化させる高血圧や脂質異常症、命にかかわることもある心臓病や糖尿病など、深刻な病気も多く含まれています。これらを予防するためには、生活習慣を改善することが最も重要です。特に、ウォーキングなどの有酸素運動を継続して行くと、血液中の脂肪量や血圧などが調整され、生活習慣病にかかりにくくなる効果が期待できます。

●ストレス解消効果

私たちの体の働きは、基本的に自律神経に支配されています。自律神経は、活動を活発にしたり緊張

を促す交感神経と、休息と弛緩を促す副交感神経に分けられます。ストレスをため込まず、上手に発散するためには、この2つの神経のバランスが大切。そのためには、適度な運動が不可欠で、ウォーキングは最も適した運動のひとつです。

理想的なフォームで挑戦！

同じ歩数でも、歩き方を意識するだけで、運動量も効果も格段にアップします。ちょっと息が弾むけれど笑顔が保てる程度から始めましょう。

●理想的なフォームで

- ・呼吸……鼻から吸って、口から吐く。自然なリズムで。
- ・目線……自然に顔を上げ、10～20m先をまっすぐ見るように（あごが上がらないように）。
- ・姿勢……肩の力を抜き、上体をリラックスさせる。軽く胸を張り、背筋を伸ばす。
- ・腕……ひじを軽く曲げ、腕を大きく前後に振る。ひじを後ろに引くようなイメージで。
- ・おなか……軽く引っ込めるイメージで。
- ・ひざ……体重がかかっている側のひざはまっすぐ伸ばす。
- ・足……かかとから着地。後ろの足は足指で地面をしっかりキック。
- ・歩幅……やや広めに。
- ・速さ……会話をする余裕があり、長く続けても軽く息が弾む程度の速さで。

●こんなところも注意を

- ・のどが渴いたと思う前に、こまめに水分補給しましょう。
- ・ウォーキングの前のウォーミングアップは、軽い準備運動で筋肉をほぐしておくこと。ウォーキングのあとのクールダウンも忘れずに。
- ・夜は、交通事故などに巻き込まれないよう反射板をウエアにつけるなどの安全面の工夫をしましょう。



ふだん歩く習慣のない人が、急に「1日1万歩」を目標に掲げるのは現実的ではありません。まずは「プラス1,000歩」から始めてみてはいかがでしょうか。10分で約1,000歩、歩くことができますから、日常生活のなかで、いつもよりあと10分程度歩く時間を増やし、慣れてきたら、徐々に1万歩をめざして増やしていきましょう。

また、ウォーキングしなれた道や公園の草花や木々、野鳥などが、日々少しずつ変化していく様子を楽しむこともウォーキングを継続させるためのコツのひとつかもしれませんね。

<参考資料>

『楽しみながらヘルシーウォーキング』（監修／財団法人 日本ウォーキング協会指導部長 高部郁夫、発行／社会保険研究所）