

健康器具とウォーキングで健康づくり

ウォーキングの効果

- 血液循環が良くなり、心肺機能が高まる
- 肥満を予防・解消する
- 骨や関節を適度に刺激する
- 血圧やコレステロール値への好影響が期待できる
- 気持ちよく身体を動かせばストレスを解消できる



正しいフォームでウォーキング

視線を10~20m
前方に向ける

呼吸は一定リズムで
軽やかに

脇をしめ
ひじは90度くらいに
曲げ、手は軽く握る

背筋を伸ばし、
重心を高くして

歩幅をやや大きくとり
しっかりと踏み出す

クッション性のよい
シューズを履く



かんたんストレッチ体操

準備体操は、筋肉を伸ばすことで、おもに柔軟性を高めることを目的としています。
整理体操は、運動した後のクールダウンの効果とともに、疲労回復を早めます。

軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。

①膝の屈伸



②浅い伸脚



③上体の前後屈



④体側の伸展



⑤上体の回旋



⑥背伸びの運動



⑦手首・足首の回旋



⑧軽い跳躍



⑨深呼吸



ストレッチング：20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。

〔脚〕 ①ふくらはぎ



②大腿部背面



③大腿部前面



④大腿部内側



〔体幹〕 ①臀・腰部



②上背部



③頸部



〔肩・腕〕 ①肩



②上腕



③手首



(引用) エクササイズガイド2006



- ① 呼吸を止めないようにしましょう。
- ② 20秒～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- ③ 痛みを感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ④ 反動をつけたり、押さえつけたりしないようにしましょう。