

今日からはじめるウォーキングのススメ！

ウォーキングは誰でも気軽にできる有酸素運動です！
十分な呼吸をしながら継続的に行う有酸素運動は様々な健康効果が期待できます。

1日あたりの歩行目安 (ながおかヘルシープラン 21 の目標値)

年齢	男性	女性
30～60 歳代	9,200 歩	8,300 歩
70 歳代以上	6,700 歩	5,900 歩

※体調に合わせて行いましょう！

歩き方のポイント

- ① 背筋を伸ばして姿勢よく
- ② 腕は自然にふる
- ③ 視線はまっすぐ前へ

まずは日常生活の中に
プラス10分からはじめてみませんか！

約10分 = 約1,000 歩
600～700m



安全のために

誤ったやり方からだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

- ・ご自身の体調や周りのお客さまに十分に注意し、安全にお楽しみください。
- ・イベント時や混雑時は特に周りに注意をし、道を譲り合ってお通りください。
- ・館内でのランニング、また歩きスマホは危険ですのでご注意ください。
- ・エスカレーターで移動する際は危険ですので立ち止まってご利用ください。
- ・館内における事故は責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。

バッグを持ったウォーキングのポイント

- ① 背筋をまっすぐ伸ばす
- ② 肩の高さを左右そろえる
- ③ 肘は軽く曲げる
- ④ カバンの持ち手を肩にかけ、カバンを身体に引き寄せる
- ⑤ ときどきカバンを反対側に持ちかえるようにする

ウォーキングの基本フォーム

- ① よい姿勢 … 左右の肩と骨盤の位置が水平、肩の上に耳がくる
- ② 目 線 … 10m位先を見る
- ③ 腕 振り … 腕を左右バランスよく振る、まっすぐ後ろに引く
- ④ 脚振り … 膝を前にすっと伸ばす、膝とつま先は同じ方向
- ⑤ 足 裏 … かかところ土踏まずへと着地して足指へ