

# ウォーキング!!

正しい歩き方で健康効果を高めよう!

あごを引き視線は少し前を見る

頭を上からつられていているイメージで姿勢を直す

肩はリラックスさせ、軽く肘を曲げて、後ろに引くように腕を振る

つま先で地面を押し付けるように蹴る

かかとから地面につく



## ウォーキングのいいところ!

- いつでも、どこでも、年齢を問わず誰もができる。
- 健康増進効果が高い有酸素運動。  
認知症予防 肥満の予防や改善 高血圧の予防や改善  
糖尿病の予防や改善 動脈硬化の予防や改善  
骨粗しょう症の予防 ストレス解消 etc.

★1日あたりの目標歩数 健康日本21(第二次)の目標値

年齢	男性	女性
20～64歳	9,000歩	8,500歩
65歳	7,000歩	6,000歩

★まずは、1日10分からはじめてみましょう!

**10分=約1,000歩=約600～700m**

★継続することが大事です! 無理せず、慣れたら「+10分」増やしていきましょう!

★他の地域にもマップがあります。

長岡市ウォーキングマップ [検索](#)

## 楽しくウォーキングをするために

### ● 歩く前に体調確認をしましょう

体調に異変があるときは無理せず、休みましょう。  
※持病のある人は、事前に主治医と相談してからはじめよう。

### ● 快適に歩くための準備をしましょう!



### ● 準備運動と整理運動を行いましょう!

運動効果アップやケガの予防、疲労の回復と、とても大切です。



### ● 水筒やペットボトルを携帯し、適切に水分補給しましょう!

「歩く前」「ウォーキング中に」「歩いたあとに」のどが渴く前に飲みましょう。



### ● ウォーキングシューズを選ぶポイント

甲をしっかりと覆い、圧迫感を感じない

かかとがフィットし、足がずれない

つま先は1cm程のゆとりがある

靴底は適度な厚みがあり、衝撃を吸収してくれる



# ながあかを歩こう

## 長岡ウォーキングマップ



長岡市 健康増進課