福岡 ウォーキングマップ

平成29年10月
福岡校区自治会健康づくり事業　豊橋市保健所健康増進課
平成31年 2月　2版発行

ウォーキングをはじめる前に…

こんな時には要注意～事故防止～

体調が悪いときに運動を行うと、症状がさらに悪化します。
運動前や運動中にこんな症状があれば運動を中止しましょう。

- 風邪、熱がある
- 気分がのらない
- 吐き気
- 胸が痛い
- 睡眠不足
- 全身がだるい
- 頭　痛
- 脚の関節の痛みがひどい
- めまい
- 下　痢
- 冷や汗
- 二日酔い
- 朝食抜き
- 激しい息切れ

夏・冬はこんなことに注意しましょう

夏期

熱中症、脱水症に注意

- 水分摂取をする
- 日中の高温時をさける
- 帽子を利用し、直射日光をさける

冬期

寒さ、道路での転倒に気をつける

- 防寒のためにヤッケ、セーター、手袋を着用する
- 路面凍結時間には、転倒事故に気をつける

正しいウォーキングの仕方

ポイント❶
視線はやや遠くを見てあごをひく

ポイント❷
肘を軽く曲げる

ポイント❸
胸を張り、背筋を伸ばす

ポイント❹
膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面をけって前進する

ポイント❺
歩幅は普段より広く、リズミカルに

あなたに最適な運動をしよう!

全力を出した時を「1」とすると、「0.5」の**ややきつい**と感じる強さで行うと効果的です。

ややきついを体感しよう!

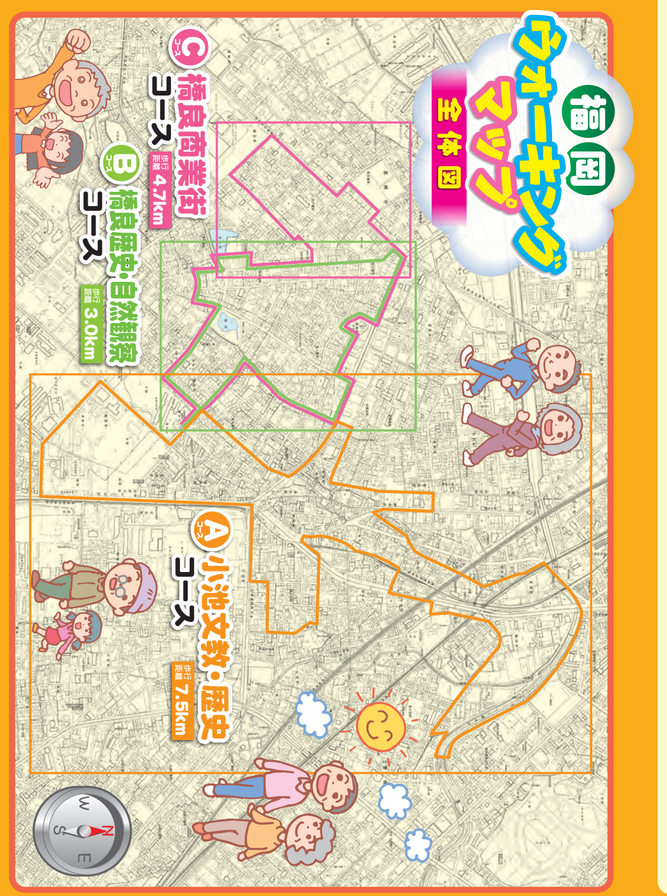
- うっすらと汗をかき、少し息ははずむが会話ができる。
- 心地よく運動している充実感を感じられる。

運動中の理想の心拍数を計算してみよう!

目標心拍数（拍/分）＝{(220－［年齢］－［安静時心拍数※］)×0.5}＋［安静時心拍数※］

※安静時心拍数とは、起床時、静止状態での心拍数。

大切な準備運動と整理運動

日常生活での歩行では、特に行う必要はありませんが、長時間歩くときは、けがや事故の予防のために「準備運動」と、疲労回復を促進させる為に「整理運動」を必ず行いましょう。

準備運動と整理運動の例（ウォーキングの場合）