

杉山 ウォーキング マップ



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① 視線はやや遠くを見てあごをひく

ポイント② 肘を軽く曲げる

ポイント③ 胸を張り、背筋を伸ばす

ポイント④ 膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面をけて前進する

ポイント⑤ 歩幅は普段より広く、リズムカルに

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」のやきついと感じる強さで行くと効果的です。

やきついを体感しよう!

- うすうすと汗をかき、少し息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)

$$= ((220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}^*) \times 0.5 + \text{安静時心拍数}^*$$

*安静時心拍数とは、起床時、静止状態で心拍数。

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」を必ずしましょう。

準備運動と整理運動の例 (ウォーキングの場合)

- アキレス腱、ふくらはぎを伸ばす
- ふともも(前面)を伸ばす
- 脚の裏側を伸ばす
- 股関節を伸ばす
- 肩、体の側面を伸ばす
- 足首を回す
- 手や脚をこきざみに振る
- 脚をマッサージする

