

ウォーキングを楽しむための注意事項

★ウォーキングの前後には、ストレッチで体をほぐしましょう！
けがや事故の予防、疲労回復のためにウォーキングの前後にはストレッチ体操をしましょう。

腰・股関節

両足を広めに開いて、つま先を少し外側に向け、腰を落として両膝を曲げ、その膝の上に手を置く。この姿勢で、肩から体をひねる動きを左右ともに行う。



目安 10秒キープ・左右各2～3回

アキレス腱



目安
20秒キープ・
左右各2回

両手を腰にあて、片側の足を前方に出し、その膝を曲げながら後ろ側の足のかかとが浮かないように腰を落としていく。

膝の曲げ伸ばし(屈伸)

前傾姿勢で膝に手をつき、膝を押すことで足の裏側の筋肉を伸ばし、その後膝を曲げてしゃがみこむ姿勢をとる。



目安 3～5回

手首・足首

手首は両手の指を組んでそこを支点にし、足首はつま先を支点にしてどちらもまわす。最後に手・足首ともによく振る。



目安
内回し、外回し
各10回ずつ

- ★その日の体調に合わせて、ウォーキングのペースや距離を調整しましょう。
- ★体調が悪い時や足腰が痛む時は、無理をしないで休む勇気も必要です。
- ★ウォーキング中だけでなく、ウォーキング前後にも水分補給をしましょう。
- ★夏の昼間や冬の早朝などは、気温や気候に注意しましょう。



ウォーキングの効果

ウォーキングは、酸素を体内に取り込みながら行う有酸素運動のひとつで、誰にでも手軽にできる運動です。運動不足の解消だけでなく、私達の生活の質を高めてくれます。

どんな効果があるの？

肥満の予防・解消 ＊脂肪の燃焼	体力の向上 ●全身持久力	骨粗しょう症の予防 ●骨を強くする
生活習慣病の予防 ●高血圧・糖尿病 ●脂質異常・動脈硬化など	老化防止 ●脳細胞の活性化	リフレッシュ効果 ●ストレス解消 ●気分転換 ●快適な睡眠

正しい歩き方

1日に30～40分を目安に“ややきつい”と感じる程度のニコニコペースで歩きましょう。

あごを引く		肩の力を抜く
手を軽く握り、腕を自然に大きく振る		リズムよく歩く
お腹をひきしめ背筋を伸ばす		着地はかかとから
		歩幅は少し広めに

あとがき

ウォーキングは、2010年3月22日のあま市誕生前から市内のウォーキンググループが作ったウォーキングマップを基に続けられていましたが、今回、勇健都市づくりの一つとして、これまで別々であったウォーキングマップを統合した“新ウォーキングマップ”を作成することとなりました。

新ウォーキングマップ作成に当たっては、既存コースの見直し、選定を行うとともに、市中心部を巡ることができる新コースを加えた全10コースを掲載することとなり、市内で活動する2つのウォーキンググループ「みんなで歩こう会」「ウォーキングねぎぼうすあま」との協働により、この度「あま市健康ウォーキングマップ」を発行することができました。

ウォーキングは、健康づくりには一番取り組みやすいもののひとつです。みんなで作り上げたこのウォーキングマップが、市民の皆様の健康づくりにお役に立てば幸いです。