

始めよう！ウォーキング習慣

ウォーキングはやりたい時にいつでも手軽に行えることが魅力ですが、継続することでさらにたくさんのメリットがあります！

今回はウォーキングの具体的なメリットや、効果を出すための正しいフォームについてお伝えします。たくさん歩いて、冬の寒さも乗り切りましょう！(T.K)

ウォーキングのメリット

生活習慣病予防

脂肪燃焼だけでなく、血圧や血糖値、動脈硬化の改善効果があります

骨粗しょう症予防

適度な負荷が加わることで刺激によって骨が強化されます

睡眠の質アップ

血流が良くなり自律神経系の活動が安定すると、寝つきが良くなってスッキリ目覚められるように！

ストレス発散

脳内のセロトニン量が増え、不安感やイライラの軽減につながります

他にも多くのメリットがあります

理想のウォーキングフォーム

あごを軽くひいて
目線はまっすぐ

背筋を伸ばし、胸を張る

肩は力を抜いて
リラックス

ひじは軽く曲げる

しっかり大地を蹴る

歩行スピードの目安

少し息が切れるが、隣の人がいいたら会話できるくらいのスピードを目指しましょう

上半身をまっすぐに保ち横から見たときに、**耳・肩・腰・骨盤**がまっすぐになるように！



【1日8000歩・そのうち20分の速歩き】で生活習慣病の予防効果があるということが研究で明らかになっています。

速歩きとゆっくり歩きを数分間ずつ交互に繰り返すインターバル速歩もおすすりめです！