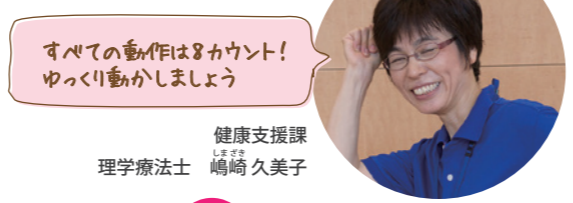


Lesson 3

ウォーミングアップを覚えよう

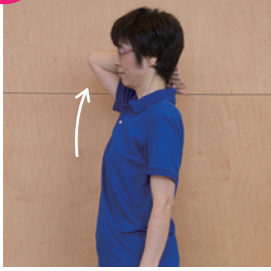
歩く準備が整ったら、ウォーミングアップ。全身をゆっくりほぐして体を温めます。名付けて「みやざき体操」!



すべての動作は8カウント! ゆっくり動かしましょう

健康支援課 理学療法士 嶋崎久美子

み 耳まで上げよう!



①肘を曲げ、腕を耳に向かってゆっくり上げる運動を左右交互に行います。腕を振りすぎて肩を痛めないための運動です。

や やさしく回そう!



②両手を腰に当て、円を描くようにゆっくり回し、股関節をほくします。続いて両手を膝に当て、膝を同じように回します。

ざ ひざを伸ばそう!



③足を歩幅1歩分ほど開き、後ろの足の膝を伸ばします。終わったらもう片足も同じように。アキレス腱を伸ばす運動です。

き 気持ちよく回そう!



④最後に両手、両足首を順番にゆっくり、ぐるぐる回します。体の末梢を動かすことで、全身に血液を巡らせ、準備完了です。

Lesson 1

服装や靴を選ぼう

まずはウォーキングに適した服装を確認しましょう。夏は帽子、冬は体温調節がしやすい服装にするなど、季節に合わせて選ぶことを忘れずに。

持ち物
飲み物、タオル、歩数計など。夜間は光るものを身につけましょう。

靴
かかとがしっかりといて、屈曲性のあるシューズがおすすめです。



上半身
動きやすいものであればスポーツウエアなど特別なものでなくてもかまいません。

下半身
ジャージーなど動きやすいものを。マメなどの防止のため、靴下は必ずはきましょう。

自分の足に合った靴を選んで、無理をせず自分のペースで始めてみましょう!



市スポーツ推進委員 次 未佳



市保健所 所長 伊東 芳郎

短い時間を目安にして

ます。特に注意したいのは30代から40代にかけての働き盛りの皆さん。準備に手間が掛からない、手軽な有酸素運動であるウォーキングを取り入れることで、運動習慣を身に付けてほしいと思います。ウォーキングというと、よく「1日1万歩」のように、まとまった歩数を目安とする傾向もありますが、距離を長くし過ぎると負担が大きくなるほか、時間の確保もままならなくなり、結局は途中でやめてしまうこともあります。慣れるまでは20分から30分程度の短い時間を目安として、長く続けることを第一に考えて取り組むことをおすすめします。秋は気候もよいので、ぜひ始めてみてください。

続けることを第一に!

健康そうに思っても油断は禁物! 普段の生活で、特に体力の衰えを感じなかったり、健診結果がそんなに悪い数値ではなかったりして、自分は健康だと思っている人は少なくないと思います。それでも、運動不足や生活のリズムに乱れがあると、生活習慣病にかかるリスクは少なからず存在し

特集1

ウォーキング ハジメの一步!

誰でも手軽に、簡単に始められるのがウォーキングの魅力。適した準備や長く続けるコツを身に付けて、市内のさまざまなコースで、健康的な暮らしを送るためのハジメの一步を踏み出してみませんか?

[問]健康支援課 ☎29-5286 FAX29-5208

Lesson 4

距離などを記録しよう

歩数や距離などを記録しておく、長く続けるモチベーションになります。ここではスマートフォンアプリ「SALKO(サルコー)」を紹介します。

「SALKO」って?

「SALKO」は、県の公式スマートフォンアプリ(無料)です。働き盛りや子育て世代を中心に、幅広い年代に県民総参加型のスポーツとしてウォーキングを広く普及させ、日常生活の一部に定着させようと開発されたものです。



県スポーツ振興課 片山 真貴

県では、1週間に1回以上、30分以上の運動をしようという「1130(いちいちさんまる)県民運動」を行っています。「SALKO」を活用して、気軽に体を動かしましょう。

「SALKO」でできること

歩数や歩行距離、消費カロリー、体重などが管理できるほか、全国や県・市町村別にランキングが表示されるなど、継続してウォーキングを楽しめます。また、1,000歩ごとに1ポイントが貯まる仕組みになっていて、県内各地の指定コースを歩いたり、イベントに参加したりすると、ポイントが加算されます。ポイントは年度末に実施予定の、県産品などが当たる抽選イベントで使用できます。



Lesson 2

歩き方を覚えよう

意外と知らないのが適切な歩き方。誤った歩き方は故障にもつながります。日ごろから歩いている人も見直してみましょう。



おなか
おなかを引っ込めて腹筋を引き締める

背中
背筋をしっかり伸ばして胸を張る

足
なるべく膝を曲げず、大きめの歩幅で素早く動かす

肩
肩の力は抜いてリラックス

足首
かかとから着地し、着地した足の真上に上半身を乗せる

腕
肘は90度に曲げ、腕は大きめに振る

適した速度や距離は?

有酸素運動で脂肪が燃焼し始めるのは運動を開始して20分後からといわれます。距離にすると、2~3kmを歩き続けることが理想です。

スロージョギングって?

普段の半分程度の歩幅でポンポンと弾むようにゆっくり行うジョギングです。身体に負担が少なく、消費カロリーはウォーキングの1.6倍といわれています。

青空や緑などの景色を眺めながらも、姿勢はちゃんと意識しましょう!



市スポーツ推進委員 井上 宏治