「ウォーキング」で健康づくり
～歩く姿勢と歩き方～

「ウォーキング」は運動効果の高い運動で、かつ比較的容易に取り組むことができ、健康増進に大いに役立ちます。

＜歩く姿勢のポイント＞

① 視線は4～5m先の下方に合わせる。
② 肩の力を抜き、背筋を伸ばして歩く。

③ かかとから着地し、つま先に体重を移動して歩く。
④ 肘は80度に曲げ、後ろの振りを大きくして歩く。

＜歩き方のポイント＞

- □ 胸を張った良い姿勢で、やや広い歩幅で歩きます。
- □ 腕の振りは、肩の力を抜き、肘を軽く曲げ、肩甲骨が滑らかに移動する感じでやや大きく振ります。
- □ みぞおちから下が脚になるようなイメージで動かします。
- □ かかとから着地し、足裏全体に体重をのせ、キックします。
- □ 少し汗ばむようなペースを保ちます。

＜服装について＞

春：朝夕の気温差が激しいため、脱着しやすいアウターを準備しましょう。インナーは吸汗性・速乾性のあるシャツが快適です。
夏：風通しがよく、吸汗性・速乾性のある服装がおすすめです。直射日光を避けるため、帽子を被りましょう。
秋：寒暖差があるので、その日の天候に合わせて、吸汗性・速乾性のあるシャツに、薄いアウターやウィンドブレーカーを準備しましょう。
冬：ウィンドブレーカーやタイツ・手袋等、防寒対策をしましょう。

「消費カロリー」を意識して進める健康づくり

食事メニューには、「摂取カロリー」を提示しているものもありますが、運動で消費するエネルギー量「消費カロリー」は、次の計算式で算出できます。
食事と同様に、運動における消費カロリーも意識していきましょう。

・運動量（METs×運動時間）×体重×1.05

※METs（メッツ）とは
運動量の強度を示す単位で、安静時を１として、その何倍カロリーを消費するかを表したもの。

消費する METs（メッツ）は、ウォーキングやジョギング、自転車等の運動の種類によって異なります。
また、ウォーキングのメッツは、速度等の運動強度によって異なり、ゆっくり歩き（１時間で３㎞程度）で３メッツ、やや早歩き（１時間で４㎞程度）で４メッツ、早歩き（１時間で５㎞程度）で５メッツが目安となります。

運動の種類	運動強度（METs）
ウォーキング　【平地】	
ゆっくり　（3㎞/1時間）	3.0
やや早い　（4㎞/1時間）	4.0
早　い　（5㎞/1時間）	5.0
軽いジョギング	6.0
ランニング	8.0
自転車　（軽い負荷）	4.0
水泳	8.0

例）60㎏の方がやや早く１時間歩いた場合
・4 METs×１時間×60㎏×1.05＝252 kcal
一般的な鮭おにぎり（180kcal）で換算すると、1.4個の消費カロリー（252kcal÷180kcal）となります。

おにぎり 1.4 個

MEMO