

## 毎日の生活にウォーキングを

ウォーキングは、とくに生活習慣病の予防と改善に役立つと推奨されています。その理由は、心臓や足への負担が少なく、老若男女問わずできる有酸素運動だからです。歩きながら、しっかりと呼吸しましょう。期待できる効果は、

- ◎血の巡りがよくなり、心臓や肺の機能が上がる
- ◎基礎代謝が高まり、肥満を予防・解消する
- ◎血流のポンプ役の筋肉を鍛え、骨や関節を適度に刺激する
- ◎血圧やコレステロール値への好影響が期待できる
- ◎気持ちよく身体を動かせば、ストレスも解消！ などなど。

わたしたちが中高年女性を対象に行った研究では、よく歩く人ほど内臓脂肪が少なく、また踵の骨密度が高いという結果を得ています。さらに、よく歩く人ほど心疾患の罹患率が低いという報告もあります。

『稲沢フィットネス・ロード』には、正しいウォーキングの参考となるいろいろなサインや、ストレッチなどができる設備も設置されています。毎日の生活にウォーキングを取り入れて、健康な身体をつくりましょう。

愛知教育大学教育学部保健体育講座  
鈴木 英樹 教授 寺本 圭輔 講師

### 2km歩 いたときの消費カロリーの目安

●体重50kg の人

ゆっくり歩き **80kcal**

早歩き **100kcal**

●体重70kg の人

ゆっくり歩き **115kcal**

早歩き **135kcal**

●100kcal の食品の目安



ご飯…70g  
(ご飯茶碗半分)



ビール…200ml  
(コップ一杯)



バナナ…120g  
(1本)



サツマイモ…80g  
(1/2本)

### 運動の前後にやってみよう。

●軽い体操 大きな動きでからだをほぐそう。



●ストレッチ ゆっくりからだを伸ばそう。



稲沢フィットネス・ロードは、稲沢市、ユニー株式会社、UR都市機構の3者が構想立案し、愛知教育大学保健体育講座がアドバイザーとなって整備を行いました。2009年3月



稲沢市まちづくり部都市整備課  
〒492-8269 愛知県稲沢市稲府町1番地  
TEL. 0587-32-1111



# 稲沢 フィットネス・ロード

正しく歩いて、健康づくり!

まずは、正しい  
ウォーキングフォームから。

### Check!

- 視線を遠くにあごを引く
- 肩の力を抜く
- 胸を張る
- 背筋を伸ばす
- ひじを前後に大きく振る
- 踏み出した足のひざを伸ばす
- 歩幅をできるだけ広くとる
- かかとから着地

### 健康づくりのための ウォーキングの目安

- ・話をしながらできる程度のペース
- ・1日20分以上、週2回以上
- ・1週間で合計140分以上

### こんな時は運動をしない

- ・睡眠不足
- ・疲れがたまっている
- ・朝食をとっていない

