

3 歩き方

正しい歩き方 (自分に合った歩き方を! フォームにはあまりこだわらない!)



- 背筋をピンと伸ばし、あごを引きながらまっすぐ前方を見つめます。
- かかとから着地し、足の裏全体に体重を乗せてつま先で地面を蹴り出しましょう。その際、ひざを十分に伸ばすようにします。
- 腕は自然に伸ばして前後にテンポよく大きめに振ってください。腕を前方に振ることによって歩幅も自然と広くなり、リズムよく速く歩けます。
- このような姿勢で伸び伸びと歩けると、快適な歩行スピードが保たれるとともに、徐々に疲れにくくなるでしょう。

4 水分やエネルギーの補給

体温を調節するためにとっても重要な働きをしている汗は、3~6L程度の血液中の水分(約50~55%)が体の外にでたものです。つまり、汗をかくほど血液中の水分は減り、血液はどろどろと流れが遅くなってしまいます。そのまま放っておくと、日射病や熱射病などの熱中症、脱水症状、脳血栓や脳梗塞・心筋梗塞を引き起こす確率が高まります。また汗には水分だけでなく、身体に必要なミネラル分(カリウム、ナトリウム、塩素など)も含まれています。激しい運動では、1日の発汗量が5~6L(1時間に2~3L)にも達し、ミネラルの喪失→電解質バランスの失調→筋肉のけいれんという悪循環を招きます。このように水分補給は、非常に重要です。運動量、気温や湿度(低いほど発汗量は増える)によっても異なりますが、通常20~30分ごとに100~200ml程度の冷たい水(5~8℃)やお茶またはスポーツ飲料をとるとよいでしょう。食塩の補給が有効な時もあります。



水分やエネルギーを補給しよう	
水分補給.....	脱水や熱射病の予防に効果的
りんご等の果物.....	塩分(ナトリウム)を放出するカリウムが豊富に含まれている
キャンディ等の糖分...	低血糖の予防に効果的

運動はやらないよりは、どの時間帯でもやるほうがメリットが大きい!

- いつでも実践できる場合、夕方か夕食後がおすすめ。
- 心室性期外収縮(不整脈)のある人や不眠傾向の人は午後から夕方がい。

事実: 速く歩く(走る)と不整脈の数は減る傾向にある。ホルター心電図を記録してもらうのがよい。

- 高血圧の人は特に水分を補給しながら時間をかけておこなう。
- 糖尿病で低血糖になる可能性のある人は空腹時を避ける。
- 肥満だが合併症や不整脈のない人は早朝空腹時でもよい。ブラックコーヒーか紅茶を飲んでからのおこなうのもよい。但し、貧血で鉄剤を服用中の人はコーヒーなどは禁止!

5 推奨される運動量

$$\text{運動量} = \text{強度} \times \text{時間} \times \text{回数}$$

- 強度(速さ)**…… 1 kmを8～15分 元気な高齢者:12分前後
- 時間**…………… 10分～10時間(ふつうは1時間程度、登山では長時間)
青壮年:60～90分
高齢者:30～60分
- 回数**…………… 1～7回/週(ふつうは4～6回/週)
高齢者:6～7回
- 期間**…………… 無限(短期で効果をあげるには2～4ヵ月以上が目安)

例えば、50～80歳の男性(体重60～65 kg)が1日の運動で200 kcalを消費するには、

- ① ジョギングを30～40分
- ② 早歩きを50～60分
- ③ ぶらぶら散歩(50～60分)

を朝と夕の2回に分けて行う必要があります。

強度が高ければ高い(歩く速度が速い)ほど得られる効果は大きくなりますが、ケガの可能性も高まります。しかし、強度が低い(速度が遅い)と安全性が増す反面、効果は小さくなります。ここでいう効果とは、脂肪燃焼、体力増強、爽快感、達成感などを意味しています。



6 運動の強さの調節法

ウォーキングの強度を調節することは、より安全に継続的なウォーキングを実践していくための重要なポイントです。何度か繰り返していくうちに、自分に合ったペースが自然と身に付いてきます。自分の体調に合わせて運動の強さを上手に調整しましょう。

運動の強さの調節方法

- ① 腕を早めに大きめに振る(ピッチを早くする)
- ② 歩幅(ストライド)を広くする
- ③ 歩幅を広くして腕をしっかり振る(ストライドを広くピッチを早く)
- ④ 軽い重り(300 g程度)を持って歩く
- ⑤ アップダウンのあるコース(とくに登り斜面)を歩く
- ⑥ ジョギングを加える