

# のびしろ

明治の宅配 運動サポート新聞 / 杉浦先生が伝授する運動のコツ

## 中強度ウォーキングの基本

教えて！  
杉浦先生

**Q.** 健康づくりに効果的なウォーキングって、何ですか？

**A.** 20分の速歩き(中強度運動)を取り入れたウォーキングがおすすめです！



ソーシャルフィットネス協会  
杉浦先生

シニアは加齢による骨密度の低下や筋肉量の減少で免疫力が落ち、病気になりやすくなります。また上半身より下半身の筋肉が衰えていることも特徴です。

骨密度や筋力アップのためには、適度な強度で骨や筋肉に刺激を与える「中強度」運動が大切。散歩などの「低強度」は健康づくりに不十分、強度が強すぎても細胞にダメージを与えてしまいます。

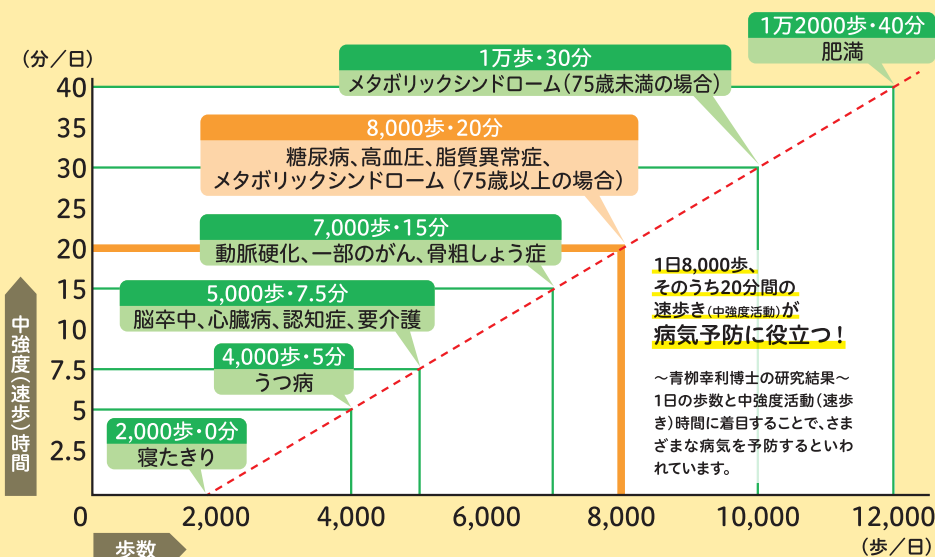
そこで、みなさんに実践していただきたいのが、

1日合計20分の速歩き(中強度運動)を取り入れた1日8,000歩

のウォーキングです。中之条研究の研究結果に基づいたもので、さまざまな病気を予防することが期待されます(下図)。

裏面で中強度ウォーキングのポイントを紹介していますので、注意点を守りながら、ぜひ今日から始めてみてください。

### 病気予防の目安ライン (身体活動の量・質バランス図)



### ここがポイント

- 買い物や室内の移動など日常生活も含めて1日8,000歩
- 速歩きは5分×4回など合計20分でもOK
- ふだん運動しない方は1日4,000歩から。そのうち5分を速歩き
- 夕方に行うのがベスト。朝起きてから1時間は避けて
- 体調や天候を見ながら無理せず、楽しく歩く
- ウォーキング後はたんぱく質摂取で効果的な筋肉づくり

正しい歩き方のポイント

# 健康効果のある 中強度ウォーキング

## 遠くを見る

20~30m先のお店の看板やカーブミラーなど目標物を決めてまっすぐ前を見る

## 肩は下げる

肩の力を抜いてこぶしが腰よりも下になるようにリラックス

## 肘引き

肩甲骨を寄せるイメージで、肘は前ではなく後ろに引く

## 水分補給はこまめに



水を飲む時はマスクを外して酸素も一緒に取り入れる。夏は熱中症に注意!

## ドローイン

(お腹を凹ます)

頭を糸で引っ張られているイメージで、お腹を凹ます

何とか会話できる速度で!

## かかとから着地

地面に足裏をつける時はつま先ではなく、かかとから着地する

## 靴の選び方



つま先部分が柔らかくしっかりと踏み込めて、紐で結ぶタイプの固定されたもの。購入はむくみを考えて夕方、左右両方の靴を5分以上履いて決める

## 歩幅は広く

ふだんより約10cm(靴の半分程度)広めの歩幅を意識する

## つま先で踏み込む

かかとから着地した後、重心をつま先に移し、しっかり踏み込む



解説 杉浦 伸郎 (すぎうらしんろう)

一般社団法人ソーシャルフィットネス協会 代表理事。長年にわたり健康教育プログラムを開発。2025年問題解決のため、全国の自治体や地域と連携し、高齢者の健康づくり、地域社会参加を推進。また、世界最大級のフィットネス組織でもある米フィットネス協会の日本代表として、20年間フィットネスプログラムの研究・教育活動を国内外で展開。ポールウォーキング開発者。

次号予告

歩き方編 2

〈正しい歩き方〉

上半身のフォーム

やみくもに歩くのは、もったいない。正しいフォームを知れば、運動効果もアップ!

いよいよ実践編です!