

っつ〜に過ごしてはモッタナイ!!

# メリハリウォーキングをはじめよう!

今回は、生活の中での歩き方の工夫を紹介しました。今回は、さらに得する歩き方!筋力と持久力を同時に鍛えられる運動として、おすすめの「メリハリウォーキング」を紹介します。いつも行っているウォーキングをちょっとアレンジするだけで、ウォーキングの効果が今までより約20%アップします。

## ゆっくり歩き

ふだんと同じ歩幅でOKです。ブラブラと散歩するような感じでゆっくり歩きます。

ややきつい強度とは?

- 歩いていると少し息が弾むくらいの速度
- 点滅しはじめた青信号を急いで渡るときに速度
- 少し会話をかわせるくらいの速度を目安にするとよいでしょう。



くり返す



3分

## 速歩き

ややきついと感じる速度で、できるだけ大股で歩きます。

肘は90度。後方へしっかりと振る

背筋をピンと伸ばし、目線は25m程前へ

必ずかかとから着地すると自然と大股で歩けるようになります



ゆっくり歩き 3分

速歩き 3分

ゆっくり歩き 3分

速歩き 3分

メリハリウォーキングとは……

速度を変えてゆっくり歩きと速歩きを3分ずつ交互に繰り返す歩き方

## メリハリウォーキングをおすすめする理由

- ゆっくり歩きだけでは鍛えられない筋力と持久力を鍛えられる
- 消費エネルギーが増えるので肥満・糖尿病などの生活習慣病の予防となる
- 素早い動きに対応、筋力がつき骨折や転倒を防ぐことができる
- 膝や腰を支える筋肉が鍛えられ、膝・腰の痛みなどの改善につながる
- ストレスが解消され心地よい疲労感でよく眠れるようになる
- 心肺機能も高まり免疫力がアップし風邪をひきにくくなる



体力や体調に合わせて行いましょう

めやすは、「1日30分(3分×2パターン×5セット)を週に4日」。無理は禁物です。最初は、自分にできそうなペースで行うことが重要で、これより少ない時間からでも大丈夫です。

週単位で計算することもできます。また、1週間で120分間行えば健康効果が期待できるので、細かく区切って歩いたり、週末にまとめて歩くなどしましょう。

例えば…

- ◆ 120分間のメリハリウォーキングを週1回行う
- ◆ 60分間のメリハリウォーキングを週2回行う
- ◆ 20分間のメリハリウォーキングを週6回行う

体力や体調、天候なども考慮しながら自分のペースを決めて歩くことが運動継続の秘訣。