

# はじめよう ウォーキングで健康促進！！

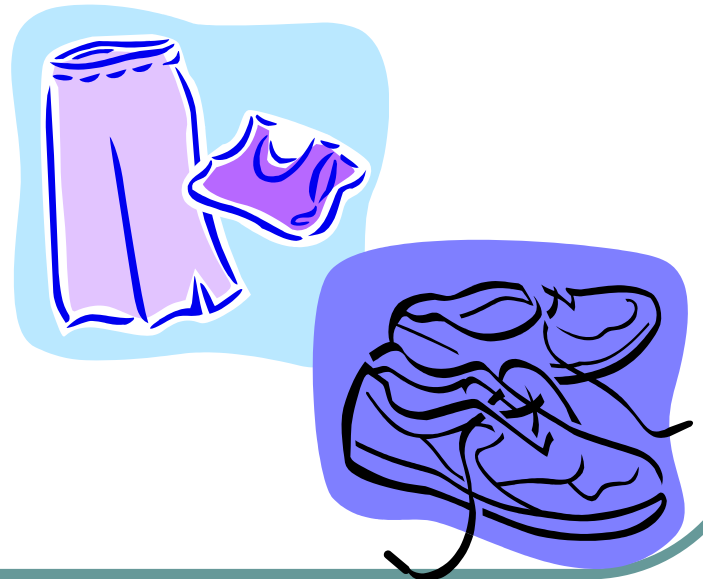
～日ごろ運動不足のあなたに～

駒澤大学 非常勤講師 内山 雅博



# この講座の目的

- ウォーキングを学び、より生き生きとした生活を目指す！
- 生活習慣病やメタボリック症候群を改善・予防
- 「運動不足」の解消
- 美しく、かっこよく歩くこと
- 将来の転倒予防



# 一般的なウォーキングの種類

- **ウィークデイウォーキング**
  - 日常生活で気軽に行うウォーキング
- **ウィークエンドウォーキング**
  - 週末に身近なところで半日程度行うウォーキング
- **エクササイズウォーキング**
  - ダイエットやシェイプアップに有効なウォーキング
- **ハイキング**
  - 週末や連休にゆっくりと自然を楽しむウォーキング
- **トレッキング**
  - 週末や連休に本格的に山を楽しむウォーキング
- **ノルディックウォーキング**

# 内山流エクササイズウォーキング

ウィークデイウォーキングとウィークエンドウォーキングに  
エクササイズの要素を加えて・・・

**より積極的な正しい  
歩き方を目指す！！**

普段の歩行に変化をつけることがポイント

# この講座を受講する対象者は？

老若男女問わず、以下の方にオススメです。

- ウォーキングをはじめようと思っている方
- 生活習慣病対策やダイエットを試みる方
- 運動が長続きしない方
- 美しく歩き方

また、転倒予防にも効果的です

# 学習目標

この講座の学習目標は、以下の4点

- 「健康」について理解する
- 正しいウォーキングの技術を学ぶ
- ひとりひとりの目標、運動経験、体力にあったウォーキングの仕方を学ぶ
- 日常生活におけるウォーキングの実践能力を高める

# 学習の流れ

- 1章 健康とは何か
- 2章 ウォーキングを長く続けるポイント
- 3章 正しい姿勢を身に付ける
- 4章 正しい姿勢を保つためのストレッチ & 筋力トレーニング
- 5章 ウォーキングの正しい歩き方
- 6章 内山流エクササイズウォーキングのポイントと注意点
- 7章 ウォーキングのためのウォームアップ & クーリングダウン
- 8章 それぞれのウォーキングの比較と進め方(まとめ)

それでは皆さん、受講してみましょよう！！