

## 第2章 ウォーキングを 長く続けるポイント

“健康”を維持するためには、長続きすることが重要です。長く続けるポイントをおさえ、ウォーキングを始めてみましょう。



# ウォーキングが長続きするポイント

- ウィークデイウォーキングやウィークエンドウォーキングからはじめよう！
  - 第1歩がウォーキングのはじまり
- 内山流ウォーキングを取り入れる
  - ウォーキングにエクササイズ効果を加える
  - より積極的なウォーキング

# ウィークデイウォーキング編

日常で少し歩く機会を増やすウォーキングです。  
例えば、以下の方法があります。

- エレベーターを使わずに階段を上り下りする
- 買い物に歩いて行く
- 犬の散歩に行く
- バスや電車の一駅分を歩く
- 毎朝、朝食を歩いて買いに行く



# ウィークエンドウォーキング編

週末で歩く機会を増やすウォーキングです。  
例えば、以下の方法があります。



- ウィンドーショッピングを楽しむ
- 名所や地元を散策してみる
- 博物館や美術館めぐりをする
- 自然観察を楽しみながら歩く
- 観光・娯楽施設で楽しむ

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、ちょっとした“プラス $\alpha$ ”を。

その1 歩く“スピード”を速くする

理想は、10分で1km

その2 歩く距離を長くする

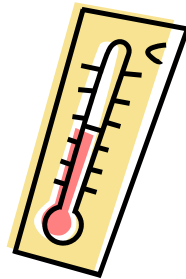
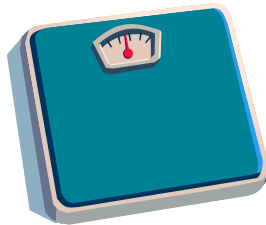
その3 歩く“時間”を長くする

日常により積極的なウォーキングを取り入れる

# その他のポイント

毎日の運動成果を記録していくとやる気が出ます

- 日々の記録に適している項目
  - 日付、天候、歩数、歩行距離、歩いたコース、歩いた感想など
  - 自分が記録しやすいものを決めて記録する
- ダイエットや生活習慣の予防が目的の場合
  - 体重、体脂肪率、消費カロリー、血圧などを一緒に記録する



# 目先の目標

「健康日本21」で、2010年に向けて目標としている数値は

成人	男性	9,200歩以上	(現状 8,202歩)
	女性	8,300歩以上	(現状 7,282歩)

高齢者	男性	6,700歩以上	(現状 5,436歩)
	女性	5,900歩以上	(現状 4,604歩)



財団法人 健康・体力づくり事業団 パンフレットより引用

# まずは歩きはじめましょう！！

とにかく歩くことを意識することからはじめましょう

ステップ1 「ウィークデイウォーキング」で、日常的に  
歩くことを心がける

ステップ2 「ウィークエンドウォーキング」で、休日でも  
歩く機会を増やすことを心がける

ステップ3 慣れてきたら「内山流エクササイズウォーキング」  
を少しずつ取り入れて、積極的に歩くことを心がける

