

# 第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

ポイントと注意点をおさえて、安全に  
効率よくウォーキングを実行しよう！



# 内山流エクササイズ ウォーキングのポイント

内山流エクササイズウォーキングのポイントは次の4点です。

- スピードの目標値
  - 時速6km(10分間で1km)
- 心拍数の目標値
  - 目標心拍数を目安に
- 大きい動作
  - 普段よりも大股で歩き、腕もしっかりと振る
- 1日1万歩
  - 200kcal~300kcal 程度の運動量

# 目標心拍数とは

年齢に応じた最大心拍数

**最大心拍数 = 220 - 年齢**

最大心拍数の60~75%

目標心拍数

持久力運動を効果的に行う心拍数



心拍数の測り方のポイント  
10秒間の脈拍を数えて、6倍する

年齢	目標心拍数(拍)
30才	114~143
40才	108~135
50才	102~128
60才	96~120
70才	90~113
80才	84~105

# 内山流エクササイズ

## ウォーキングの注意点



内山流エクササイズウォーキングは、ウォーキングとはいえ筋肉疲労の高い運動であることから以下の注意点が必要です

- 水分補給を忘れずに行う
  - のどが渇く前に適度な水分補給
- できる限りウォームアップとクーリングダウンを行う
  - ストレッチングを取り入れると良い

# ウォームアップの効果



「ウォームアップ」とは、ストレッチなどの準備運動を行い、ゆっくりと体を温めること

- 筋肉の緊張がとけ体の動きが良くなる
- 腱や筋を痛めるなどの事故防止

特に、冬場や体のかたい人は時間をかけてじっくりやりましょう！

# クーリングダウンの効果



「クーリングダウン」とは、軽めの運動を行い  
火照った筋肉を少しずつ冷ますこと

- 運動した後の呼吸や循環器・筋肉を  
もとの状態にもどす
- 翌日以降に疲労や筋肉痛を起こさな  
いために行う

疲労の蓄積を緩和できるので、ウォーキングを  
継続するためにもやってみましょう！

# ストレッチングの効果

- 筋肉や結合組織の柔軟性の改善
- 筋肉の緊張の緩和
- 血流の改善
- 神経機能の向上



ケガを予防するだけでなく、身体パフォーマンスの改善や障害予防などにもつながる

# 内山流エクササイズ

## ウォーキングのポイントと注意点



内山流エクササイズウォーキングのポイント注意点をもう一度確認しておきましょう

- ポイント

- スピードは時速6km(10分間で1km)
- 心拍数は $(220 - \text{年齢}) \times 70\%$ 前後
- 大きい動作で1日1万歩が目標

- 注意点

- 水分補給を行うこと
- できる限りウォームアップとクーリングダウンを行うこと