

## 第8章 それぞれのウォーキングの 比較と進め方(まとめ)

それぞれのウォーキングの特徴をとらえ、体調と相談しながら行いましょう



# それぞれのウォーキングの比較

質問

次の3つのウォーキングの違いがわかりますか？

- ウィークデイウォーキング
- ウィークエンドウォーキング
- 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の特徴

- いつ: 平日
- どこで: 日常生活の色々な場面
- 誰と: 通常は1人
- どのくらいの時間: 数十分～数時間
- スピード: 自分のペース
- 必要な道具: 特になし



# ウィークエンドウォーキングの特徴

- いつ: 休日
- どこで: 日常生活環境の周辺
- 誰と: 1人または複数人
- どのくらいの時間: 2時間～5時間
- スピード: 自分または周りのペース
- 必要な道具: ウォーキングシューズやウェアがあると良い



# 内山流エクササイズウォーキングの特徴

- いつ:いつでも
- どこで:日常生活のいろいろな場所で
- 誰と:通常は1人
- どのくらいの時間:数十分～数時間
- スピード:10分で1km程度
- 必要な道具:飲み物。万歩計やウォーキングシューズなどがあると良い。



# ウォーキングの進め方



体調と相談しながら進めることが大切！

- ウォーキングをする前
  - 心拍数を測定してみる
  - 自分の体調を自問する
- ウォーキング中
  - 速度を弱めて様子を見る場合
  - 中止した方が良い場合

# ウォーキングをする前

- 心拍数を測定してみる
  - 1分間に60～85拍程度であれば正常
- 自分の体調を自問する
  - 体調は良いか、前日の睡眠は十分か
  - 食事はしっかりと食べたか
  - 熱っぽさ、頭痛、吐き気、めまいなど無いか

体調によってウォーキングの「強度」を調整しましょう！！

# ウォーキング中



- 歩く速度を弱めて、様子を見た方が良い場合
  - 息切れがする、関節や筋肉が痛い
  - 疲労感が強くなってきた場合
- ウォーキングを中止した方が良い場合
  - 胸が痛い、圧迫感がある
  - 頭痛やめまい、吐き気などを感じる
  - 冷や汗が出る



# 以上で講義は終了です



まずは日常で歩くことから、  
やってみましょう！

