

1 スポーツの秋！ 楽しく歩いて健康に

いつでもどこでも気軽にできるウォーキングは、自分のペースで取り組むことができ、しかも肥満や生活習慣病の予防など、健康づくりにも大変役立ちます！

正しい姿勢を意識しながら 歩くことがポイント！

頭は垂直に
視線は進行方向に

腕はリラックスさせ
前後に大きく振る

あごを引く

背筋をのばす

腹部を引き締める

歩幅は普段より
少し広くが目安

ひざを伸ばして
かかとから着地

つま先で地面をけり、
からだを前進させる

準備体操を忘れずに！

水分はこまめに補給！

1



2



3

気温に合わせた服装や
はきやすい靴で！



ウォーキングのさまざまな効果

医学的効果

メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善

体力増進効果

体力の改善・転倒予防・寝たきり予防

精神・心理的効果

リラクゼーション効果・ストレス解消・
充実感や満足感の獲得

社会的効果

イベント参加による新しい交流・社会的活動の拡大



ウォーキング長続きの4つのコツ！

1 歩数計・活動量計を携帯！

• 毎日の歩数を体重と合わせて記録し、
体調管理の目安にしましょう！



2 気の合う仲間や家族と一緒に！

• 自然や歴史を感じながら歩くウォークラリー
への参加もおすすめ！



3 ウォーキングに適した靴を！

• 通勤途中に歩きたい人は、ビジネスタイプの
ウォーキングシューズを選びましょう！



4 週末にはちょっと遠出を！

• 週末にはハイキングや自然観察などの遠出を
楽しみましょう！

