

ぶんきょう ウォーキング ガイドブック



発行： 文京区アカデミー推進部スポーツ振興課
監修： 文京区保健衛生部健康推進課
一般社団法人 日本ウォーキング協会

はじめに

道具がなくても、体育館やグラウンドに行かなくても始められるスポーツのひとつが、ウォーキングです。「スポーツ」というとハードルの高さを感じてしまう方でも、1日の中で全く歩かない日はないはずです。歩くことは移動手段というだけでなく、ウォーキングの基礎を身につけて歩けば立派なスポーツとなります。

「何かスポーツを始めたいけれど、時間が取れない」「一人で、マイペースでスポーツしたい」「短時間でできるスポーツであればできるかもしれない」と考えている方、ウォーキングはいかがでしょうか。ウォーキングは、年齢や性別、ライフスタイルに関わらず始められます。また、住んでいる所や通勤・通学している所など、身近な街を歩くことによって、今まで気づかなかった街のよさを発見することができます。

このガイドブックは、ウォーキングの基礎情報をコンパクトにまとめたものです。これを読めば、健康的で効果的なウォーキングの方法について、ご理解いただけると確信しています。ウォーキングは継続してこそ良さがわかるスポーツです。別冊でウォーキングマップをご用意しておりますので、是非地図とガイドブックを活用して、ウォーキングの魅力を発見しましょう。

ウォーキングは幅広い年齢で行える運動です

スポーツ

5つの利点

- ✓ 毎日できる
- ✓ 誰でもできる
- ✓ 費用はほとんどかからない
- ✓ 心と身体のバランスが整う
- ✓ ハリのある生活が送れる

5つの効果

- ✓ ストレス解消
- ✓ 脳の活性化
- ✓ 心肺機能維持・向上
- ✓ 筋力増強
- ✓ 生活習慣病の予防・改善



START!

歩くことが自然なのです

余った分は非常時のために蓄えるようにできており、これが**肥満の原因**に。



便利な移動手段を發明した結果だんだん歩かないようになってきました。

人間の身体は基礎代謝や生活活動(歩行運動)などによってエネルギーが適正に消費されるようにつくりられています。

筋肉を動かさないことによって筋力が衰え、血行まで悪くなり、全体的に体温が低下して、さまざまな**病気の原因**をつくり出してしまいます。



歩かないことは身体にとって『**楽**』に見えますが

長い目で見れば『**苦**』をつくり出してしまふものなのです。

朝、目覚めてから就寝まで意識しないで行っていることは

呼吸

まばたき

歩く

こと

しかし よく思い出してみてください。

家の中のほんの2~3mでも「お茶~新聞~もってきて」と頼んでいませんか?



そんなに短い距離でも歩くことを**面倒**に思っていると

いつの間にか外に出かけるときも無意識にできるだけ**歩かない**ですむようにしていませんか?



GOAL!

本来歩くことは、呼吸やまばたきと同じくらい身体が自然と動くものなのです。歩くことは健康づくりの**第一歩**ですので、意識して歩く機会をつくっていきましょう。



POINT 1

身近なところからはじめてみませんか



まずは、できることから意識をして実践してみませんか。意識して歩くといっても、それを苦痛に感じたり、面倒くさいと思ってしまうたりしては長く続きません。自分の生活スタイルに合わせて行ってみましょう。

STYLE WALK 1

手軽に行えるライフスタイルウォーキング

自宅付近でも、いつもは歩かない道を散歩してみる。また、昼休みや休憩時間を活用したフリー散歩スタイル。

STYLE WALK 2

日々の暮らしや生活する地域で発見ウォーク

地域の祭りや話題のカフェなど、新たな発見や再認識をすることで、日常の刺激や、ちょっとしたハレ気分を楽しむスタイル。

STYLE WALK 3

ヘルスウォーキング

健康づくりのための予防・未病・疾病などの対応として、また筋力強化、循環器系の強化やダイエットなど健康を目的としたウォーキングで、時間や距離を決めて計画的に、改善を意識して歩くスタイル。

STYLE WALK 4

ツーリズムウォーキング

歴史や食等のテーマ型ウォーキングで、友達とのプチ旅行。宿泊や長距離の移動を伴う巡礼ウォーキング。地域活性に寄与するウォーキングイベントなどで仲間とコミュニケーションを図るスタイル。

STYLE WALK 5

アクティブウォーキング

アウトドアスポーツウォークとして、日常生活から離れて郊外の散歩、里山歩き等の野外活動と呼ばれる「ハイキングトレイル・フットパス」等。リラックス効果を期待するとともに、知らない地域の見聞、自然風景、歴史的景観を楽しむウォーキングスタイル。

POINT2

確実に実行できる 目標設定が大切です

どんなに心と身体の健康づくりに役立つとはいえ、いきなり目標を高く設定すると、続けることが大変になります。また、過度な負荷がかかることにより、健康を害する場合があります。これから始める人は、目安として、10分長く歩くようにしましょう。そうすると約1,000歩多く歩くことになります。無理なく楽しいウォーキングから始めると、長く続けることができます。

1日の平均歩数を知る

歩数計を着けて1週間の合計歩数を測りましょう。
1日あたりの平均歩数を算出します。

例: 普段の歩数が少ない人はプラス**1,000歩**
1日2,000歩の人は+1,000歩=3,000歩(目安3ヶ月)
(1日の中で10分×3回に分けてもOK)

次のステップ
(半年後) プラス1,000歩=1日/ **4,000歩**

目標
(1年後) プラス2,000歩=1日/ **6,000歩**



※ 週3~4回、普段歩く習慣がない人は1~3回から始めるなど個人のライフスタイルに合わせ、実行できる目標を設定しましょう。

目標項目 日常生活における 歩数の増加	2019年 令和元年	年齢	男性	女性
		20~64歳	7,864歩	6,685歩
	65歳以上	5,396歩	4,656歩	
	目標 2036年 令和18年	年齢	男性	女性
20~64歳	8,000歩	8,000歩		
65歳以上	6,000歩	6,000歩		

図表 出典:厚生労働省 健康日本21(第三次)より一部転載 ※令和6年より

POINT3

自分の心拍数を 知っておきましょう

運動量の目安として、心拍数を測る方法があります。
運動の効果は【強度×時間】であらわされます。

効果を高めるには

- 時間を増やす (歩数増加)
- 強度を上げる (速歩き)

目標心拍数の簡易的な算出方法

目標心拍数 = (220 - 年齢) × 【目標運動強度60%~75%】
※最大心拍数

(例) 60歳の場合

(220-60) × 0.6 = 96
(220-60) × 0.75 = 120

目標心拍数 96~120の範囲内

脈拍数の計り方

心拍数の簡単な計り方(目安)は、手首の動脈に手の指を3本当て、時計で10秒間の脈拍数を計り、その値を6倍にして1分間の心拍数を算出します。

※最近では、より正確に計測する器具などもあります。



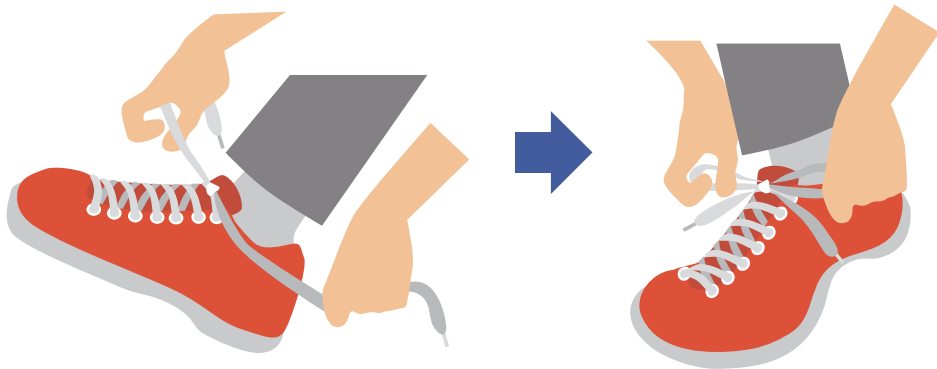
あなたは速歩きタイプ?長時間歩きタイプ?

歩く速度は人によって異なります。脈が120拍/分でも楽だと感じる人もいれば、90拍/分でもややきつと感じる人もいます。また、その時の体調などで心拍数は変わります。個人がセルフチェックする方法として、感覚的(主観・自覚)に「楽である」から「ややきつい」と感じる範囲内で行えばよいでしょう。強度が高いほど運動時間が短くて済みます。また持久力も高まります。しかし関節などのケガをする確率も高まります。体験をしながら習慣の中で感覚的に自然と身につけると良いでしょう。

POINT4

自分に合ったシューズを選びましょう

お店で靴を選ぶときは、普段歩くときと同様に両足とも履いてひもをきちんと結んでサイズ合わせをしましょう。



CHECK 1

踏み込むときに足の動きに沿って曲がるもの

ジョギングシューズやハイキング用の軽い靴でも歩くことはできますが、専用のウォーキングシューズがおすすめです。歩行の動作をスムーズに行えるかチェックしてみましょう。

CHECK 2

つま先の余裕

かかとに合わせて履いたとき、足指が広がる程度のゆとりがあるものを選びましょう。大きすぎるとかえって疲れます。

シューズと足のベストなフィット感

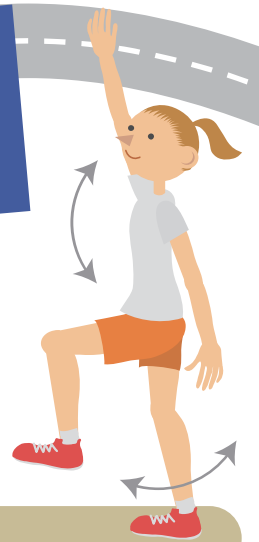
足首や甲が緩いと足がずれてしまい、マメや靴擦れの原因になります。調整できる紐タイプのものが望ましいでしょう。

POINT5

ウォームアップ・ストレッチを行いましょ

ストレッチ前に、足踏みをして身体を温めてから行いましょう。

足踏みと同時に腕を振り、その動作を、脚・腕ともに徐々に、高くあげる。転倒に気をつけながらゆっくり大きく振る。



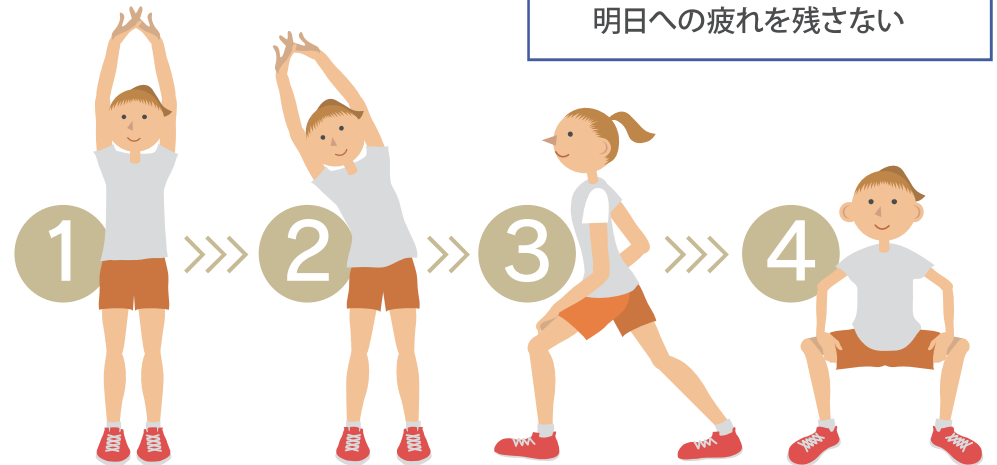
ストレッチ

ストレッチは「筋を適度に伸長させ、筋肉の柔軟性を高めるエクササイズ」と定義され、いつでも手軽にできる簡単な健康維持・増進のための体操です。

1部位につき8~10秒間を目安に、呼吸をゆったり、無理をしないで反動をつけずに行いましょう。

ストレッチの効果

- ✓ 柔軟性が高まる
- ✓ 全身の血行がよくなる
- ✓ 動きやすい身体をつくる
- ✓ 心身のリラクゼーションに有効
- ✓ 老廃物を除去し、明日への疲れを残さない



背筋伸ばし

かかとを地面につけたまま手の指を組んで裏返し、頭上に身体をゆっくり引き上げて。

体側伸ばし

足を軽く横に開き、両手を組んで頭上に引き上げながら右に倒す。(左側も同様に)

ふくらはぎ伸ばし

左足を一步後ろに引く。後ろのかかとを地面につけ、前ひざを曲げ、体重を前足にのせる。(右側も同様に)

内もも伸ばし

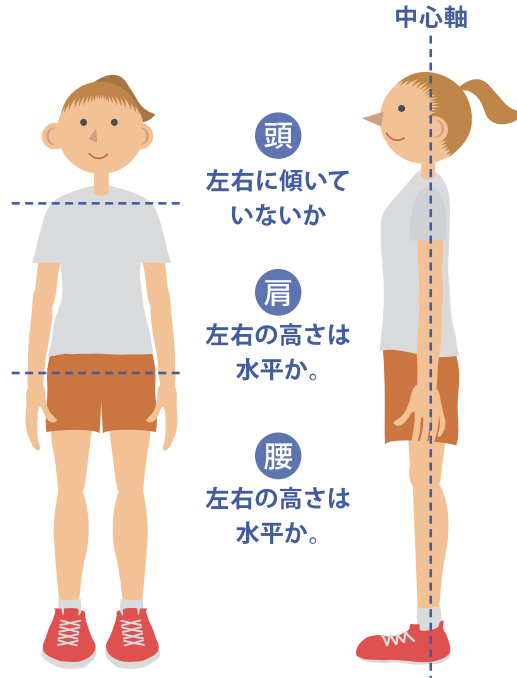
両足を左右に大きく広げて、腰を落とす。ひざが内側に入らないように手を添えて行う。

POINT 6

美しく正しい 姿勢づくりが大切

身体のカセを知る

人はそれぞれ長い生活の中で身につけてしまったカセがあるものです。肩が左右どちらかが下がっていたり、首が傾いているなど、いろいろな立脚姿勢があり歪んでしまいがちです。鏡に映したり、人に見てもらって、自分の立ち姿を確認しましょう。



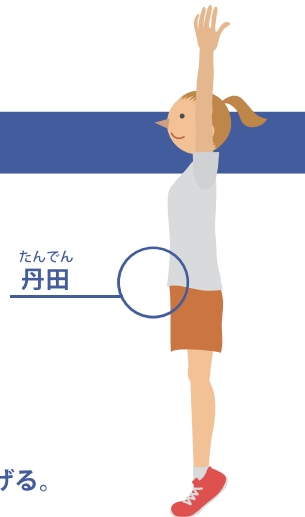
姿勢チェック

基本姿勢は、耳・肩・くるぶしのラインを、横からみた一直線上に。重心を身体の中心軸に保つようにしましょう。

美しくよい姿勢を得るには!!

くせなどによる歪んだ姿勢のまま歩くと、身体のどこかに負担がかかり、ケガや故障の原因となります。右図のように伸びをすると、美しい姿勢に近づけることができます。

- ①両手を上げて背筋を伸ばします。
- ②次にかかとを上げてつま先立ち。
- ③バランスを保って両手を下ろしてから、かかとをゆっくり下げる。



POINT 7

姿勢よく、目的にあった 歩き方を見つけましょう

日常の美しい歩き方

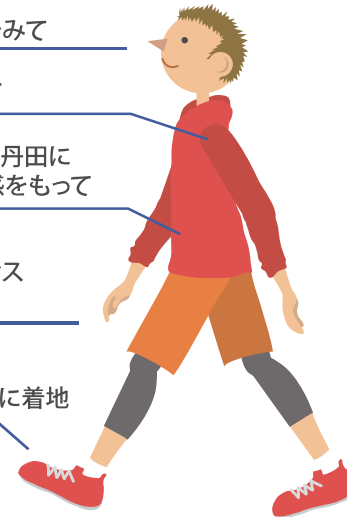
目線は少し先をみて

肩の力を抜いて

お腹の下あたり丹田に
ほどよい緊張感をもって

腕を左右バランス
よく振る

ひざとつま先が
正面を向くように着地



運動効果を高める歩き方

ひじを曲げて
コンパクトに振る

足のひざ頭・
親指・小指の3点を
二等辺三角形に
なるように意識する

※足のバランスが
とれないと上半身の
バランスも崩れる
ので重要です



坂道の歩き方

坂道や階段では歩き方を変えると
身体への負担が軽くなるほか
つまづきや転倒防止になります。



POINT 8

歩くことの大切さを知り、足を^{いたわ}り手入れをし
年を重ねても歩くことが
できる習慣づくりをしましょう

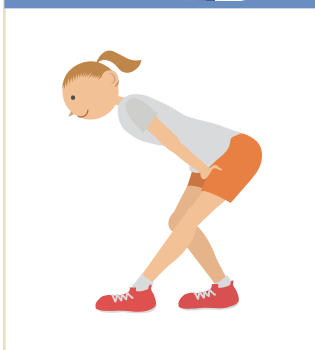
クールダウンストレッチ

下腿後部(ヒラメ筋) 右 左



片足を後方に少し引き、膝を曲げ腰を落とす。両足の踵が地面から離れないようにする。

大腿後部 右 左



片足を前に出し、手をももに置きお尻を後方斜め上に引っ張られるようにしてもも裏側を伸ばす。

全身



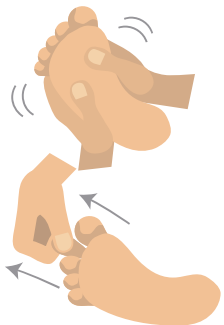
両手を頭の上で組み、上方に身体を引っ張りあげる。その後、手を離し脱力する。



ウォーキング後に足のケアをしましょう。直後にできない場合は、入浴後や寝る前などその日のうちに実行しましょう。

つま先からマッサージ

両手を使って足指を曲げたり広げたりする。さらに、足指のつけ根、土踏まず、かかとなど足裏全体を両手で押すように揉んでいく。



脚全体を揉みほぐす

ふくらはぎを両手で挟み込み、足首からひざ、太ももに向かって揉みほぐしていく。



POINT 9

お気に入りのグッズを
みつけましょう

ウェア

短い距離を歩くときは普段着でも大丈夫です。しっかり歩くときは、スポーツウェアといった動きやすい服装がよいでしょう。ジーンズは汗や雨にぬれると重くなるので、吸汗速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。手を自由にして歩くために、ウエストポーチやリュックサックなどで歩くとバランスよく歩くことができます。

便利グッズ



ちょっと実行、 ずっと健康。



できることから
始めましょう

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

Smart life1

生活習慣病の予防・改善 健康のための一歩を踏み出そう!

身体を動かすとブドウ糖をエネルギーとして利用するため、血糖値が下がります。また、運動を続けると、内臓脂肪が減ってインスリンが働きやすくなり、血糖値が上がりにくい身体をつくり、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{※1}、うつ、認知症などになるリスクを減らすことができます。今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命^{※2}をのばせます。あなたも+10^{プラス・テン}で、健康を手に入れてください。

※1 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

※2 健康寿命とは：健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。



18～64歳の方 1日60分
元気にからだを動かしましょう!

65歳以上の方 1日40分
じっとしていないでアクティブに!

生活の中で運動量を増やすコツ!

- 買い物や通勤等、いつもは交通機関を使っていた場所へ歩きましょう。
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

Smart life2 筋力向上

筋力は30歳代で最大となり、その後60歳ぐらいまでは年間2～3%程度低下し、60歳を超えると15%、70歳を超えると30%と加速的に低下します。有酸素運動のウォーキング等に加えて、筋力向上トレーニングを行うと、筋力が維持向上します。また、高齢者の場合、筋トレを続けると、持久力や柔軟性、バランス能力も向上し、骨粗しょう症の予防効果も期待されます。

Smart life3 心肺機能の維持・向上

歩くことによって、身体の血液の循環が良くなり、心臓や肺の働きが盛んになります。心肺機能が高まると、風邪などの感染症にかかるリスクも低くすることが可能です。

座りすぎが健康に与える影響

長時間のデスクワークや、自宅ではネットやテレビ等、一日の中で座っている時間が長くなっていませんか。長時間座っていると、筋肉の代謝や血行が低下し、健康に害を及ぼします。また、座っている時間が長いほど、死亡リスクが上昇することや、メンタルヘルスに影響を与えることが分かっています。

Smart life4 いい汗かいて身もこころもスッキリ

適度な運動は気分転換やストレスを解消するのに役立ち、歩くことは自律神経のバランスを整えると言われていています。1日30分以上の歩行または習慣的な運動の週5日以上の実施は、良質な睡眠につながり、身体とこころの休養になります。

こころも健康に過ごすためにできること!

心地よいと感じる強度で、ウォーキングや運動をしましょう。身体だけでなくこころのバランスを整えるホルモンであるセロトニンが分泌され、疲労感やストレスが和らぎます。

余暇時間に運動している人は抑うつ状態になりにくいとされています。仕事上のストレスが高い人こそ、余暇での運動を積極的に取り入れるようにしましょう。運動が難しい方も、30分に1回立ちあがる等、少し動くことを習慣にしてみましょう。

Smart life5 認知症予防

適度な運動は、アルツハイマー病の危険因子である高血圧や糖尿病の発症を防ぐのに有効です。また、有酸素運動と計算などの認知課題を同時に行う「デュアルタスク運動」は認知症予防に効果があるという研究結果もあります。時々コースを変えながら、新しい発見を楽しむのも良いでしょう。

※3 アルツハイマー病とは記憶、思考、行動に問題を起こす脳の病気です。

健康なからだづくりのために

栄養・食生活 ～1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく～

食品にはいろいろな栄養素が含まれており、「主食、主菜、副菜」をそろえることで、多様な食品が組み合わせられ、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。骨や筋肉は、適切な栄養の摂取と適度な運動で強く丈夫になります。例えば、骨粗しょう症の予防にはカルシウムが必要ですが、骨への吸収には適度な刺激が必要で、歩くことで吸収が促されます。しっかり食べて、しっかり運動しましょう。



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

主菜

- ・肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを使った料理。
- ・たんぱく質の供給源になります。

主食

- ・ご飯、パン、麺、パスタなどを使った料理。
- ・炭水化物の供給源になります。



副菜

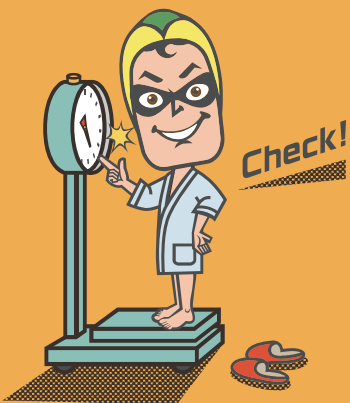
- ・野菜、芋、豆類(大豆除く)、キノコ、海藻などを使った料理。
- ・各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源になります。

健康的な体重の目安BMI (ビーエムアイ)

BMI 18.5～24.9に該当する場合は健康的な体重の目安です

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※18.5未満は低体重(やせ)、25.0以上は肥満です



お酒 ～酒は百薬の長とはいえど、ほどほどが大切～

「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールで約20g程度です。飲みすぎる日々が続くと、がんや生活習慣病などの健康障害を引き起こします。飲酒習慣がある人は、体調等によって酔い具合が異なりますので、自身の適量を知り、休肝日は少なくとも週2回はつくりましょう。

お酒の種類と純アルコール量の目安

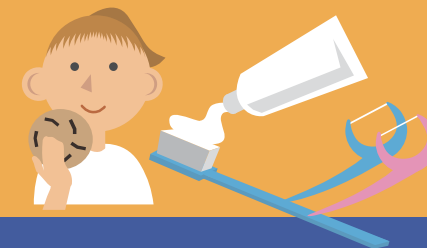
飲料の種類・量	ビール 500ml	酎ハイ			清酒 180ml	ウイスキー 60ml	焼酎 110ml	ワイン 180ml
		500ml	350ml	278ml				
度数	5%	5%	7%	9%	15%	43%	25%	14%
純アルコール量	20g							



歯と口腔の健康

運動能力と噛む力は深く関係しているため、スポーツを行う上でも口の健康管理は重要です。日頃から、歯ブラシやフロス、歯間ブラシなどを使用した歯みがきを行い、むし歯、歯周病予防に努め、定期的な歯科健診を受けて歯を大切にしましょう。また、年齢とともに「噛む」「飲む」などの食べる機能が低下するため、よく噛んで食べる習慣やぶくぶくうがいを心がけ、お口の機能を高めておくこと誤嚥性肺炎やフレイルなどの予防につながります。

※4フレイルとは：加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態です。



たばこ ～百害あって一利なし～

血液中の赤血球にあるヘモグロビンは、肺へ取り込んだ酸素を体の各細胞に運搬する役割がありますが、たばこの煙に含まれる一酸化炭素は、酸素と比べて200倍以上もヘモグロビンと結合しやすい性質があります。そのため、たばこを吸うと全身への酸素運搬が妨げられ、身体は一種の酸欠状態となり、持久力が低下します。また、たばこの煙には有害物質や発がん物質が多く含まれるため、がんや心臓病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)等の様々な病気の原因となります。喫煙は、本人にも周りの人の健康にも悪影響を及ぼしますので、たばこを吸う人はこの機会に禁煙しましょう。



文京区 たばこと健康 検索

文京区で禁煙治療を受けられる医療機関はこちら

ウォーキングの留意点

水分補給

水分は身体の約60%を占める重要なもので、汗などで失われた分を補わないと、脱水などのトラブルが起こります。ウォーキング前にコップ1杯程度の水を飲み、ウォーキング途中や終了後も、のどの渇きを感じる前にこまめに補給しましょう。特に汗をよくかく夏場では、ミネラル(塩分など)が不足しますので、それらも同時に補給するとよいでしょう。



熱中症予防

ウォーキングと栄養をバランス良く摂取する食事の関係は健康づくりに欠かせません。ウォーキングする時間は、いつでも良いのですが、一般的には、十分な量の食事をとった直後(30分以内)の運動は胃や腸での食物の消化吸収に影響するため、すすめられません。食事の量、食事の種類(消化・吸収の良し悪し)や体調にあわせてウォーキング開始までの時間や歩く速さを微調節するように心がけましょう。

持病がある人は医師と相談

ウォーキングに出かける前にご自身の健康状態を確認する。

息苦しさ、だるさ、めまい等の症状はどうか

発熱や咳などの症状が続いている状態はどうか

基礎疾患が心配な方は、医師と相談し、注意を受けた事項は守る。

習慣化することにこだわりすぎず、体調に不安やだるさ、気分がのらないときは無理して歩かない。

ウォーキングのマナー

1. やあ!おはよう 明るいあいさつ さわやかに
笑顔でふれあい気持ちよく歩こう!
2. 信号であわてず あせらず 待つ余裕
信号を必ず守り、ゆとりをもって歩こう!
3. ひろがるな 参加者だけの道じゃない
対面通行は、歩く人の譲り合い精神で!
4. 自分のゴミ、自分の責任 持ち帰り
環境にやさしい気持ちで歩こう!
5. 歩かせていただく地域の道に感謝して
思いやりの心で歩こう!

※スマートフォン・ウェアラブル端末などの操作し『ながら歩行』は危険です。
交通ルールを守ってウォーキングを楽しみましょう。

ぶんきょうウォーキングガイドブック

発行 令和5年9月[初版]

編集・発行 文京区アカデミー推進部スポーツ振興課
文京区春日1-16-21

電話 03-5803-1308

監修 一般社団法人日本ウォーキング協会(JWA)
文京区保健衛生部健康推進課 [13~16頁]

印刷物番号
D0223034