

ウォーキングのイロハ

ウォーキングの進め方

ウォーキング前後のストレッチと、こまめな水分補給が大切です。

ウォーキングの流れ

ポイント!

- 自分のペースで歩く。
- 水分を補給しながら歩く。
- 気分や体調に異変を感じたら休憩する。またはウォーキングを中止する。

ウォーミングアップ

- ストレッチを10分～15分間。
- 30分ぐらい前にコップ1杯程度の水分補給。

ウォーキング中

- 無理をしない。
- 喉が渴く前(15分～20分おき)に、ひと口～200ml程度の水分補給。

クーリングダウン

- ストレッチを10分～15分間。
- コップ1杯～体重減少分程度の水分を、ゆっくりと数回に分けて補給。

ウォーキング時の熱中症対策

「熱中症」は、高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウム等)のバランスが崩れたり、体温の調整機能がうまくいかなくなることで発生します。

スポーツ活動による「熱中症」は、7月下旬～8月上旬に多く発生しています。また、気温はそれほど高くないものの湿度が高い場合も「熱中症」になりやすい、と言われています。

運動中の熱中症予防には、「水分補給」「温度に気を配る」「休息をとる」等の体調管理が欠かせません。

水分補給に適した飲み物

冷たい水やスポーツドリンク等が適しており、コーヒーや紅茶等は不向きです(利尿作用のあるカフェインを含むため)。

汗をたくさんかいた場合には、身体に塩分の補給も必要になります。塩分量は1Lの水に1g～2gの食塩が適当です。



熱中症の応急処置

熱中症と思われる症状(めまい、不快感、手足のしびれ等)を感じたら、すぐに涼しい場所に移動し、服を緩めて身体を冷やします。そして、スポーツドリンクや経口補水液等で水分・塩分を補給します。

身体を冷やす場合は、太い血管のある脇の下、両側の首筋、足の付け根に、保冷剤や冷えたペットボトル等をあてがいます。

ウォーキングのイロハ

ウォーキングフォーム

理想的なフォーム

ポイント!

- まっすぐな立ち姿勢を意識する。
- 手に荷物を持たず、身体の左右のバランスを均等にする。

目線

- 進行方向の10m～15m前方を意識。

あご

- あごを軽く引く。

胸

- 胸を張る。

腹部

- お腹を引き締める。
- 腰を後ろから前へ押し出す感覚で歩く。

足

- かかとから着地する。
- しっかり足の裏を地面につけ、つま先で蹴り出す。

歩幅

- いつもよりやや大きめの歩幅で歩く。

呼吸

- 足の動きに合わせて、自然な呼吸を心がける。

肩

- 肩の力を抜く。

腕

- ひじを軽く曲げて、力を入れずに大きく振る。

背筋

- まっすぐ伸ばす。

