

暮らしのいきいき応援講座 第6回

今日から始めるウォーキング



NPO みんなで歩こう会

代表 小川頼子

この資料は、去る3月25日に開催された市民講座の配布資料です。〇×市では、市民の皆様の健康増進を目的に年6回の市民講座を開催しています。参加は無料で、本年度は5月開講予定です。詳しい案内と参加申し込みは、〇×市ホームページ (<http://www.one-publishing.co.jp>) をご覧ください。または、学研市健康増進課 葛西 (〇〇-〇×〇×-〇×〇×) までお問い合わせください。

はじめに

皆さんは健康のために何かしていますか？

何か始めたいけど、時間がないし、そもそも何がよいのかわからない…。

そんな方にお勧めなのがウォーキングです。ウォーキングは思い立ったその日から始めることができます。その上、生活習慣病の予防、血行促進、ストレス解消などにも効果があり、健康増進に一役買っています。

ところで、ひと口にウォーキングといってもさまざまな種類があります。ですから、皆さんのライフスタイルに合わせて無理なく始めることができます。

ウォーキングの種類

ウォーキングには日常生活から取り入れられるものから本格的なものまであります。自分のペースに合わせて選びましょう。

チョコチョコウォーキング

普段、忙しくて時間のない人、また、ウォーキング初心者にお勧めなのがこのウォーキング。チョコチョコと機会を見つけて歩くことから、チョコチョコウォーキングと命名しました！内容はいたって簡単。通勤や通学に駅まで歩く、階段を歩いて上る、自転車を降りて歩いて買い物に行くという日常生活の中にあるチョコっとした機会を活かして歩きます。エスカレーターやエレベータをチョコっと我慢して階段を上ってみましょう。もし、余裕ができたなら、いつもより少し早めに家を出て、駅までの道を少し遠回りしてみるのもよいでしょう。少し目線を変えるだけで、いたるところにウォーキングの機会が眠っています。



駅までの道を遠回りして歩いてみよう！

週末ウォーキング

お休みの日を利用してウォーキングするのが、週末ウォーキング。

トレーニングウェアに身を包んでいざ出発！などと意気込む必要はありません。景色を見ながら散歩したり、家族で公園に出かけたり、ショッピングモールの中でウィンドウショッピングを楽しんだりと方法はさまざまです。自分の好みや趣味をからませて楽しみながら歩くのがポイントです。できれば、半日くらいかけて歩くのが理想です。



天気のよい日に湖畔を散策！気持ちも晴れやかに！

エクササイズウォーキング

どうせやるなら時間を取って頑張りたい！そんな人にお勧めなのがエクササイズウォーキングです。エクササイズウォーキングはスポーツ感覚で行うウォーキングです。「駅まで徒歩〇分」のように書かれている住宅情報などの広告では、通常は、1分間に80mを歩く速さで計算していますが、エクササイズウォーキングは少し速めで、1分間に90m～100mくらいです。息が「ハッ、ハッ」と軽く弾むくらいのスピードで歩くのがコツです。背筋を伸ばし、

腕を大きく振って、歩幅も広めに歩きます。1回30分、週3日以上行うのが理想です。

ハイキング

連休など数日の休みを利用して自然を味わいながら楽しむのがハイキングです。ただし、1日中歩くことが多くなるため、動きやすい服装、ハイキング用のシューズ、水分補給用の水筒などそれなりの準備が必要です。その代わりに、日常では味わえない自然を満喫し、心も体もリフレッシュできます。



雄大な空に囲まれてのハイキング！気分爽快です



山に咲く小さな花にも出会えます

ウォーキングの装備品

ウォーキングの装備品を細かく言い出すと切りがないので、ここではウォーキングシューズと歩数計について紹介します。

ウォーキングシューズ

ウォーキングを行う場合には、ウォーキング用のシューズを準備しましょう。最近のウォーキングシューズには、通勤にも使えるスタイリッシュなシューズも販売されています。通勤用、エクササイズ用などと用途に合わせてシューズを準備するのもいいですね。では、ウォーキングシューズの選び方を確認しましょう。

・足のサイズを測る

自分の足の形、サイズを正しく測っておきましょう。最近では、シューフィッターがいるお店もあります。このような専門家に相談してみるのもよいでしょう。

・試し履きをする

自分の足のサイズが正確にわかっていても、靴のサイズと同じではありません。同じサイズの靴でも、メーカーによって、若干異なっていることがあります。インターネットなどで画像を見ただけで購入するのはお勧めできません。ぜひ、お店に足を運んで（お店まで足を運ぶのもウォーキングです！）試し履きをしましょう。その際、履き心地を観察するのはいうまでもありません。

そして、できれば、足が少々疲れてきた午後から夕方にかけて試し履きをしましょう。疲れた足にフィットするシューズならば間違いありません。

あると便利！歩数計

歩数計を利用すると、ウォーキングを行う際の歩数の目標になり、記録をつけることで、続けることへの励みにもなります。最近では、歩数だけでなくさまざまな機能が付いているので、1つ持っているとお大変便利です。自分に合った歩数計を探してみましょう。

・薄型軽量タイプ

持っていることが気にならないタイプです。歩数計がかさばるのが気になる人は薄型軽量タイプを選ぶとよいでしょう。ベルトに付けるタイプ、ポケットに入れるタイプ、バッグの中に入れるタイプなどがあります。

・高機能タイプ

歩数をもとに消費カロリーを計算するのはもちろん、脈拍の測定やストップウォッチの機能がついているものがあります。また、その日に歩いた歩数をデータとして記録し、平均値や累計を計算できるタイプのものもあります。

・元祖歩数計

いろいろな機能は必要ない、とにかく、歩数が知りたいという人は、機能が最低限の歩数計を選びましょう。機能が少ないので、価格も安く済みますが、安すぎる歩数計には誤差が出

る場合もありますので注意が必要です。歩数が表示される液晶画面が大きいタイプなどがあります。

ウォーキングを始める前に

気軽に始められるウォーキングですが、安全に、そして、継続的にウォーキングを行うには、健康観察は欠かせません。無理して頑張っても足を痛めたり、体調を崩したりしたのでは、本末転倒です。自分の体の声を聞く習慣を身につけましょう。健康観察は、ウォーキング前とウォーキング中に行います。具体的な観察方法を確認しておきましょう。

ウォーキング前の健康観察

・心拍数を測る

朝起きたら自分の心拍数を測りましょう。

個人差もありますが、一般に安静時の心拍数は70拍前後です。毎日測って、安静時の自分の心拍数の目安を知っておきましょう。いつもより拍動のリズムが速かったり、乱れを感じたりしたら、迷わずウォーキングを休みましょう。

・各種自覚症状を観察する

前日の睡眠はどうだったか、吐き気やだるさはないか、前日にアルコールを飲みすぎていないかなど、体調を観察します。朝起きて異常を感じたらウォーキングを休みましょう。また、個人の感覚で観察するのもいいのですが、余裕があれば、自覚症状の観察シートを作って毎朝観察してみましょう。自分の体のリズムが目に見えてくることでしょう。

・健康観察シート例

日付	心拍数	体温	睡眠	だるさ・吐き気	めまい・頭痛	歩数
9/15	75	36.5	良好	なし	なし	5890
9/16	70	36.5	不足	有（二日酔い）	頭痛有	休止

他にも自分で気づいたことをセルフ観察してみましょう！

歩数計を持っていると、その日の歩数を記録することもできます。簡単な観察シートですが、日記代わりになり、ウォーキングを続けるための励みにもなります。

ウォーキング中の健康観察

歩いている途中でも、自分の体の声を聞く習慣を身につけましょう。せっかく始めたのだから

ら、ノルマ達成！とばかりに焦って歩くのは逆効果です。

歩くスピードを調節したり、いつもより短めに切り上げたりするなどの調節が必要です。特にウォーキング中、冷や汗が出る、胸が痛くなるなどの症状が出た場合にはすぐに中止にしましょう。

楽しく続けよう！ウォーキング

最初に宣言します。「義務では決して続きません！」

ダイエットやシェイプアップなど、何か目標を決めて続けるのもよいのですが、ダイエットは必ず停滞期が訪れるので、続ける気力を持ち続けるのが大変です。ダイエットを第一の目的にしてウォーキングするのはお勧めできません。ウォーキングはあくまでも、心と体のリフレッシュを第一の目的にし、その副産物としてシェイプアップもできた！という気持ちで行いたいものです。また、毎日やらないといけないものではありません。土砂降りの中を歩いても風邪を引くだけです。自分の体と相談しながら、無理のない範囲ですこしずつ進めていくのが継続のポイントです。

ここでは、楽しみながら継続できるウォーキングの事例をいくつか紹介します。

早朝ウォーキング

朝の空気のすがすがしさは、格別です。特に、冬の朝は空気がピンと張りつめ、まだ空には月や星が輝いていることさえあります。そして、群青色の空がだんだんと白んでいく様子は実に神秘的です。また、雨上がりの朝のアスファルトから立ち上る水蒸気や水の匂い、そして、水たまりに映った青空、草木の葉に付いた朝露のみずみずしさは、早朝ウォーキングをしている人にしか味わえません。

なお、早朝ウォーキングの場合、その後の時間も有効に利用できるばかりか、すでに体を動かしているので、動作もいつもよりテキパキとします。

一石二鳥以上の効果が期待できるウォーキングです。

屋内ウォーキング

ウォーキングは屋内でも行えます。雨の日や風の強い日などは、家の中でチョコチョコウォーキングを試みましょう。

お気に入りの音楽をかけながら、音楽のリズムに合わせて歩くのもいいですね。

天候を理由にウォーキングを休んだ場合、それがきっかけでやめてしまうケースもあります。毎日継続していないとやめてしまいそうな人は、屋内ウォーキングも取り入れてちょっとした合間にも歩く習慣をつけるといいでしょう。

遠足ウォーキング

いつもとは違う町に出かけて、町を散策しながら、遠足気分ウォーキングします。ちょっ

と汗をかいたら、お店でひと休み、お腹がすいても同じ。食べ歩きを楽しみながらのちょっと変わったウォーキングです。動くのもいやになるほど食べ過ぎるのはよくありませんが、適度に水分を採りながら、小腹を満たす程度に食べれば問題ありません。時折、週末ウォーキングに取り入れてみるのもよいでしょう。

効率的に仕上げる長文レポート

3/23 外山

- ① 文書を用意する(文章に書式設定、イラスト・画像挿入済みの文書)
- ② 見出しにスタイルを設定する(Wordの「スタイル」機能)
 - 「見出し1」スタイルを設定する
 - 1) 章見出しの行をクリック→「ホーム」タブの「スタイル」グループから「見出し1」をクリック…指定の段落に「見出し1」が設定される
 - 2) ほかの章見出しにも同様に「見出し1」を設定していく
 - 「見出し2」スタイルを設定する
 - 1) 節見出しの行をクリック→「ホーム」タブの「スタイル」グループから「その他」ボタンをクリック→メニューから「見出し2」を選択する→ほかの節見出しにも「見出し2」スタイルを設定していく
- ③ スタイルの書式を変更する
 - 「見出し1」スタイルの書式を変更する
 - 1) 「見出し1」の段落を選択→「ホーム」タブのフォントを変更する(「HG丸ゴシックM)-PRO」) →罫線の「▼」ボタンから「下罫線」と「右罫線」を順にクリックして見出しの段落の下と右に罫線を引く
 - 2) 「見出し1」の段落を選択したままの状態「ホーム」タブの「罫線」の「▼」ボタンから「罫線とページ罫線と網掛けの設定」をクリック
 - 3) 『線種とページ罫線と網掛けの設定』画面が表示される→「網掛け」タブをクリックし「背景の色」欄から色を選択(青、アクセント5、白白+基本色 60%)→最後に[OK]ボタンをクリック…見出しの背景に選択した色が付く
 - 4) 「ホーム」タブの「行と段落の間隔」ボタンをクリック→「段落後に間隔を追加」をクリック…見出しの下の行間を広げる
 - 変更した書式をスタイルに登録する
 - 1) 「見出し1」の段落を選択した状態で「ホーム」タブの「スタイル」グループから「見出し1」を右クリックし、メニューから「「選択場所を一致するように見出し1を更新する」
 - 2) 選択した段落の書式が「見出し1」スタイルに登録され、文章中のすべての「見出し1」の段落に同じ書式が設定される
 - 「見出し2」のスタイルの書式の変更を変更する

1)見出し 2 のフォントを「游ゴシック」、色を「青、アクセント 5、黒+基本色 25%」
文字飾りを「太字」、「罫線」の「▼」ボタンから「下罫線」、行間欄に「段落後に間隔を
追加」を設定

④ ナビゲーションウィンドウを表示する

1)「表示」タブで「表示」グループの「ナビゲーションウィンドウ」欄にチェックを入
れる→ウィンドウ内の見出しをクリック→見出しが編集画面に表示され、カーソルが見
出しの先頭に移動

⑤ 文章を見出しごと移動する表示す

1)ナビゲーションウィンドウで、移動したい見出しを目的の位置までドラッグする(「ウ
ォーキングを始める前に」を「ウォーキング装備品」の前にドラッグ)

2)ドラッグした位置に見出しが移動し、その見出しにかかる文章をまとめて移動する

⑥ 見出しレベルを変更する

1)「見出し 1」の見出し(「ウォーキングの装備品」)を右クリック→レベルを変更する
メニューから「レベル下げ」をクリック

2)対象の見出しのスタイルが「見出し 2」に変更される ※削除する場合は見出しを右
クリック→「削除」を選択

⑦ すべてのページにヘッダーを表示する

1)ページ上部の余白内をダブルクリック

2)全ページに印刷したい情報を入力(みんなで歩こう会 講座資料)→「ヘッダーとフッ
ター」タブから「ヘッダーとフッターを閉じる」ボタンをクリック

⑧ フッターにページ番号を表示する

1)「挿入」タブ→「ページ番号」ボタンをクリック →「ページの下部」から「番号の
み 2」を選択→フッター画面を閉じる

⑨ 目次を自動的に作成する

1)改ページしたい場所(ここでは「はじめに」の行頭)にカーソル→「Ctrl」キーを押し
ながら「Enter」キーを押す

2)「はじめに」の行から後の文章が 2 ページ目以降に送られる→改ページした場所が表
示される

● 目次を作る

1)改ページ位置の行頭にカーソル→「参考資料」タブから「目次」ボタンをクリック→

自動作成の目次2」を選択…目次が作成される(見出し1～見出し3)。

⑩ 目次の見出しレベルを変更する

1) 「参考資料」タブから「目次」をクリック→

「ユーザー設定の目次」をクリック→「アウトラインレベル」欄に「2」を指定し「OK」ボタン…見出し項目が見出し「2」までに変更

⑪ 脚注を挿入する

1) 設定したい位置(「はじめに」の中の「効果」)にカーソル→「参考資料」タブから「脚注の挿入」ボタンをクリック

2) 同じページの下部に脚注欄が追加される→注釈文を入力(その他の効果：肥満防止、脳の活性化、心肺機能の向上、筋力低下の防止) ※ 脚注番号にマウスポインターを合わせると脚注内容がポップアップ

⑫ 文末脚注を挿入する

1) 文末脚注を設定したい位置(「楽しく続けよう!…」の中の「事例」)にカーソル→「参考資料」タブから「文末脚注の挿入」ボタンをクリック

2) 最終ページの末尾に脚注欄が追加される→文末脚注に入力(継続できるウォーキングの事例には、水中ウォーキング、タウンウォーキングなどもあります。)

※脚注の削除：脚注元の脚注番号を選択し「Delete」キーを押す

⑬ 表記のゆれや誤字をチェックする(「校正」機能)

1) 「校閲」タブで「エディター」ボタンをクリック→文章校正ウィンドウの「修正点」から確認したい項目をクリック(「表現の推敲(IA)」をクリック)

2) そのままで良い時は「一回無視」をクリック・入力ミスに対して正しい候補がある場合は修正候補をクリック

3) 二重線(表記のゆれ)・赤の波線(誤字の可能性)は右クリック→「表記のゆれ」で修正

文書の構成

はじめに

ウォーキングの種類

チョコチョコウォーキング

週末ウォーキング

エクササイズウォーキング

ハイキング

ウォーキングの装備品

ウォーキングシューズ

あると便利! 歩数計

ウォーキングを始める前に

ウォーキング前の健康観察

ウォーキング中の健康観察

楽しく続けよう! ウォーキング

早朝ウォーキング

屋内ウォーキング

遠足ウォーキング

暮らしのいきいき応援講座 第6回

今日から始めるウォーキング



NPO みんなで歩こう会

代表 小川頼子

この資料は、去る3月25日に開催された市民講座の配布資料です。〇×市では、市民の皆様健康増進を目的に年6回の市民講座を開催しています。参加は無料で、本年度は5月開講予定です。詳しい案内と参加申し込みは、〇×市ホームページ (<http://www.one-publishing.co.jp>) をご覧ください。または、学研市健康増進課 葛西 (〇〇-〇×〇×-〇×〇×) までお問い合わせください。

はじめに

皆さんは健康のために何かしていますか？

何か始めたいけど、時間がないし、そもそも何がよいのかわからない…。

そんな方にお勧めなのがウォーキングです。ウォーキングは思い立ったその日から始めることができます。その上、生活習慣病の予防、血行促進、ストレス解消などにも効果があり、健康増進に一役買っています。

ところで、ひと口にウォーキングといってもさまざまな種類があります。ですから、皆さんのライフスタイルに合わせて無理なく始めることができます。

ウォーキングの種類

ウォーキングには日常生活から取り入れられるものから本格的なものまであります。自分のペースに合わせて選びましょう。

チョコチョコウォーキング

普段、忙しくて時間のない人、また、ウォーキング初心者にお勧めなのがこのウォーキング。チョコチョコと機会を見つけて歩くことから、チョコチョコウォーキングと命名しました！内容はいたって簡単。通勤や通学に駅まで歩く、階段を歩いて上る、自転車を降りて歩いて買い物に行くという日常生活の中にあるチョコっとした機会を活かして歩きます。エスカレーターやエレベータをチョコっと我慢して階段を上ってみましょう。もし、余裕ができれば、いつもより少し早めに家を出て、駅までの道を少し遠回りしてみるのもよいでしょう。少し目線を変えるだけで、いたるところにウォーキングの機会が眠っています。



駅までの道を遠回りして歩いてみよう！

週末ウォーキング

お休みの日を利用してウォーキングするのが、週末ウォーキング。

トレーニングウェアに身を包んでいざ出発！などと意気込む必要はありません。景色を見ながら散歩したり、家族で公園に出かけたり、ショッピングモールの中でウィンドウショッピングを楽しんだりと方法はさまざまです。自分の好みや趣味をからませて楽しみながら歩くのがポイントです。できれば、半日くらいかけて歩くのが理想です。



天気のよい日に湖畔を散策！気持ちも晴れやかに！

エクササイズウォーキング

どうせやるなら時間を取って頑張りたい！そんな人にお勧めなのがエクササイズウォーキングです。エクササイズウォーキングはスポーツ感覚で行うウォーキングです。「駅まで徒歩〇分」のように書かれている住宅情報などの広告では、通常は、1分間に80mを歩く速さで計算していますが、エクササイズウォーキングは少し速めで、1分間に90m～100mくらいです。息が「ハッ、ハッ」と軽く弾むくらいのスピードで歩くのがコツです。背筋を伸ばし、

腕を大きく振って、歩幅も広めに歩きます。1回30分、週3日以上行うのが理想です。

ハイキング

連休など数日の休みを利用して自然を味わいながら楽しむのがハイキングです。ただし、1日中歩くことが多くなるため、動きやすい服装、ハイキング用のシューズ、水分補給用の水筒などそれなりの準備が必要です。その代わりに、日常では味わえない自然を満喫し、心も体もリフレッシュできます。



雄大な空に囲まれてのハイキング！気分爽快です



山に咲く小さな花にも出会えます

ウォーキングの装備品

ウォーキングの装備品を細かく言い出すと切りがないので、ここではウォーキングシューズと歩数計について紹介します。

ウォーキングシューズ

ウォーキングを行う場合には、ウォーキング用のシューズを準備しましょう。最近のウォーキングシューズには、通勤にも使えるスタイリッシュなシューズも販売されています。通勤用、エクササイズ用などと用途に合わせてシューズを準備するのもいいですね。では、ウォーキングシューズの選び方を確認しましょう。

・足のサイズを測る

自分の足の形、サイズを正しく測っておきましょう。最近では、シューフィッターがいるお店もあります。このような専門家に相談してみるのもよいでしょう。

・試し履きをする

自分の足のサイズが正確にわかっていても、靴のサイズと同じではありません。同じサイズの靴でも、メーカーによって、若干異なっていることがあります。インターネットなどで画像を見ただけで購入するのはお勧めできません。ぜひ、お店に足を運んで（お店まで足を運ぶのもウォーキングです！）試し履きをしましょう。その際、履き心地を観察するのはいうまでもありません。

そして、できれば、足が少々疲れてきた午後から夕方にかけて試し履きをしましょう。疲れた足にフィットするシューズならば間違いありません。

あると便利！歩数計

歩数計を利用すると、ウォーキングを行う際の歩数の目標になり、記録をつけることで、続けることへの励みにもなります。最近では、歩数だけでなくさまざまな機能が付いているので、1つ持っているとお大変便利です。自分に合った歩数計を探してみましょう。

・薄型軽量タイプ

持っていることが気にならないタイプです。歩数計がかさばるのが気になる人は薄型軽量タイプを選ぶとよいでしょう。ベルトに付けるタイプ、ポケットに入れるタイプ、バッグの中に入れるタイプなどがあります。

・高機能タイプ

歩数をもとに消費カロリーを計算するのはもちろん、脈拍の測定やストップウォッチの機能がついているものがあります。また、その日に歩いた歩数をデータとして記録し、平均値や累計を計算できるタイプのものもあります。

・元祖歩数計

いろいろな機能は必要ない、とにかく、歩数が知りたいという人は、機能が最低限の歩数計を選びましょう。機能が少ないので、価格も安く済みますが、安すぎる歩数計には誤差が出

る場合もありますので注意が必要です。歩数が表示される液晶画面が大きいタイプなどがあります。

ウォーキングを始める前に

気軽に始められるウォーキングですが、安全に、そして、継続的にウォーキングを行うには、健康観察は欠かせません。無理して頑張っても足を痛めたり、体調を崩したりしたのでは、本末転倒です。自分の体の声を聞く習慣を身につけましょう。健康観察は、ウォーキング前とウォーキング中に行います。具体的な観察方法を確認しておきましょう。

ウォーキング前の健康観察

・心拍数を測る

朝起きたら自分の心拍数を測りましょう。

個人差もありますが、一般に安静時の心拍数は70拍前後です。毎日測って、安静時の自分の心拍数の目安を知っておきましょう。いつもより拍動のリズムが速かったり、乱れを感じたりしたら、迷わずウォーキングを休みましょう。

・各種自覚症状を観察する

前日の睡眠はどうだったか、吐き気やだるさはないか、前日にアルコールを飲みすぎていないかなど、体調を観察します。朝起きて異常を感じたらウォーキングを休みましょう。また、個人の感覚で観察するのもいいのですが、余裕があれば、自覚症状の観察シートを作って毎朝観察してみましょう。自分の体のリズムが目に見えてくることでしょう。

・健康観察シート例

日付	心拍数	体温	睡眠	だるさ・吐き気	めまい・頭痛	歩数
9/15	75	36.5	良好	なし	なし	5890
9/16	70	36.5	不足	有（二日酔い）	頭痛有	休止

他にも自分で気づいたことをセルフ観察してみましょう！

歩数計を持っていると、その日の歩数を記録することもできます。簡単な観察シートですが、日記代わりになり、ウォーキングを続けるための励みにもなります。

ウォーキング中の健康観察

歩いている途中でも、自分の体の声を聞く習慣を身につけましょう。せっかく始めたのだから

ら、ノルマ達成！とばかりに焦って歩くのは逆効果です。

歩くスピードを調節したり、いつもより短めに切り上げたりするなどの調節が必要です。特にウォーキング中、冷や汗が出る、胸が痛くなるなどの症状が出た場合にはすぐに中止にしましょう。

楽しく続けよう！ウォーキング

最初に宣言します。「義務では決して続きません！」

ダイエットやシェイプアップなど、何か目標を決めて続けるのもよいのですが、ダイエットは必ず停滞期が訪れるので、続ける気力を持ち続けるのが大変です。ダイエットを第一の目的にしてウォーキングするのはお勧めできません。ウォーキングはあくまでも、心と体のリフレッシュを第一の目的にし、その副産物としてシェイプアップもできた！という気持ちで行いたいものです。また、毎日やらないといけないものではありません。土砂降りの中を歩いても風邪を引くだけです。自分の体と相談しながら、無理のない範囲ですこしずつ進めていくのが継続のポイントです。

ここでは、楽しみながら継続できるウォーキングの事例をいくつか紹介します。

早朝ウォーキング

朝の空気のすがすがしさは、格別です。特に、冬の朝は空気がピンと張りつめ、まだ空には月や星が輝いていることさえあります。そして、群青色の空がだんだんと白んでいく様子は実に神秘的です。また、雨上がりの朝のアスファルトから立ち上る水蒸気や水の匂い、そして、水たまりに映った青空、草木の葉に付いた朝露のみずみずしさは、早朝ウォーキングをしている人にしか味わえません。

なお、早朝ウォーキングの場合、その後の時間も有効に利用できるばかりか、すでに体を動かしているので、動作もいつもよりテキパキとします。

一石二鳥以上の効果が期待できるウォーキングです。

屋内ウォーキング

ウォーキングは屋内でも行えます。雨の日や風の強い日などは、家の中でチョコチョコウォーキングを試みましょう。

お気に入りの音楽をかけながら、音楽のリズムに合わせて歩くのもいいですね。

天候を理由にウォーキングを休んだ場合、それがきっかけでやめてしまうケースもあります。毎日継続していないとやめてしまいそうな人は、屋内ウォーキングも取り入れてちょっとした合間にも歩く習慣をつけるといいでしょう。

遠足ウォーキング

いつもとは違う町に出かけて、町を散策しながら、遠足気分ウォーキングします。ちょっ

と汗をかいたら、お店でひと休み、お腹がすいても同じ。食べ歩きを楽しみながらのちょっと変わったウォーキングです。動くのもいやになるほど食べ過ぎるのはよくありませんが、適度に水分を採りながら、小腹を満たす程度に食べれば問題ありません。時折、週末ウォーキングに取り入れてみるのもよいでしょう。