

歩き方を振り返ろう！！

ウォーキングは有酸素運動の1つです。歩くことは、日常生活においても必要な動作です。ちょっとした意識を積み重ねることで、以前よりも活動量が増えて消費量がアップし、脂肪燃焼に効果をもたらします。普段の歩き方を見直し、より良い歩き方で健康づくりをしていきましょう！

～ウォーキングのポイント～

あごを軽く引き、背筋を伸ばします
視線は 10～20m先を見ましょう！

意識的に腕を
振るようにしましょう！
肩甲骨を引くイメージです

お腹に少し力を入れ、
腹筋を意識して歩きましょう！

かかとから着地し、
つま先で地面をしっかりと蹴ります



普段よりも少し歩幅を
大きくしましょう！
歩幅を大きくすると
より多くの筋肉を動かすことが
できます！

体重	普通歩行 (時速 4 km) 3メッツ	やや速歩 (時速 5.6 km) 4.3メッツ	かなり速歩 (時速 6.4 km) 5メッツ
50 kg	52 kcal	74 kcal	87 kcal
60 kg	62 kcal	89 kcal	104 kcal
70 kg	73 kcal	104 kcal	121 kcal

※20分の場合

～ちょっとした工夫で活動量をアップ！！～

- ・エレベーターやエスカレーターは乗らずに階段を利用する
- ・近距離の移動は徒歩で行く
- ・一駅前で降りる
- ・早歩きで歩く（息が弾む程度の強度で）
- ・家事や仕事をしているときは少しでも多く歩く



細切れの運動でも脂肪燃焼には効果があります。

日常の活動でより多く体を動かすことを心掛けてみましょう！