

# ウォーキングを始める前に

## ～歩行マップ使用上の注意～

☑自治会によっては歩道のない道があったりしますので安全面には気を付けて歩いてください。

## ～歩行マップの見方～

☑歩数は、歩幅(1歩)60cmを目安にしています

## ～ウォーキングの目標速度と時間～

☑減量を目的としたエクササイズウォーキングは時速6キロを目標に、1kmを10分で3kmなら30分で歩いてみよう

☑初心者の方は息がはずむ程度の速さを目標にだんだん慣れてきたらエクササイズウォーキングに挑戦しよう

☑脈拍を下げるお薬を服用している方は主治医と相談してください

## ～体調チェック(こんな日はひと休み)～

☑血圧が高い ☑動悸 息切れ ☑関節の痛み

☑睡眠不足 ☑疲労 ☑頭痛

☑脈拍の異常(速い、不整脈) ☑飲みすぎ

※体調に合わせて無理はしないようにしましょう!

## ～服装チェック～

☑運動靴の底がすり減っていない

☑軽くて伸縮性がある

☑速乾性・通気性がある

☑汗をすう

☑脱着しやすい

## ○消費カロリーを計算してみよう

(散歩)

時速 3km  $2.9 \times \text{体重} \times \text{時間} = \text{消費カロリー(kcal)}$

(普通歩行)

時速 4km  $3.3 \times \text{体重} \times \text{時間} = \text{消費カロリー(kcal)}$

(やや早い)

時速 5km  $3.7 \times \text{体重} \times \text{時間} = \text{消費カロリー(kcal)}$

(早い)

時速 6km  $4.7 \times \text{体重} \times \text{時間} = \text{消費カロリー(kcal)}$

例 体重60kgの人が時速5kmで1時間ウォーキングした

$$3.7 \times 60 \times 1 = 222 \text{Kcal}$$

222kcal消費

※国立健康・栄養研究所参照



## 靴の選び方



※初心者は底の弾力性が優れた靴に厚手の靴下がおすすめ♥

## 靴の履き方



靴ひもは履くときは緩めて足の指が動かせられる程度のゆとりを持ちましょう。  
☆つま先部分は1cmほど余裕のあるもの



シューズを履いたら、かかとをとんとん軽く地面でたたいて、かかとを靴の後ろ側にしっかりとおさめます。



そのままゆっくりと体重をつま先へ移動します。  
足の甲から足首までを靴ひもでしっかり固定します