

手軽で効果バツグン

ウォーキング



ウォーキングの健康効果

- ① 足腰の筋肉を使うと脳が刺激され、老化やボケの防止になります。
- ② 血液の流れがよくなり高血圧の予防に。新陳代謝も高まります。
- ③ たくさんの酸素が取り込まれるので脂肪が燃やされ、肥満を防止します。
- ④ 善玉コレステロールが増えるので、動脈硬化を防止します。
- ⑤ 足の裏への心地よい刺激で自律神経が安定するのでストレス解消に役立ちます。
- ⑥ 運動することでブドウ糖が筋肉にとりこまれ、血糖が下がります。
- ⑦ 骨が丈夫になり、骨粗しょう症を予防します。

正しい歩き方で運動効果を高めよう

- 準備体操・整理体操は必ず行いましょう。
- 肩はリラックスさせ、軽く肘を曲げる。足の動きに合わせて前後に大きく振る。
- 背筋を伸ばし、胸を張って堂々と歩く。
- 呼吸は、1歩ごとに「吸う」「吸う」「はく」「はく」足の動きに合わせてリズムカルに。
- あごを引き視線は10m先の路面へ。
- いつもの歩きより少し速め。額にうっすら汗がにじむ程度のスピードで。
- 歩幅はいつもより大股ぎみに、ヒザを伸ばして、かかとから着地させ、つま先で蹴る。

※ 自分の体調にあわせて無理せず行いましょう(持病がある場合は主治医と相談してからはじめましょう)

ウォーキングシューズを選ぶポイント

自分の足にフィットし、はき心地のよい一足を探しましょう。



楽しく安全に歩くために…

● 歩く前の体調確認は忘れずに!

● 気候や状況に適した服装で!



● 適切な水分補給を!

1日あたりの平均歩数(ながおかヘルシープラン21、平成28年度調査より)

年 代	1日の平均歩数(歩)		これから歩き始める方へ
	男 性	女 性	
20 歳代	8111	7424	今よりも 約1,000 歩 =約10分 =600~700m 多く歩くことから 心がけていきましょう
30 歳代	5759	6360	
40 歳代	8708	5781	
50~64 歳代	8505	8732	
65~74 歳代	8233	6379	
75 歳以上	5458	4885	

まちなかにきわい ウォーキングコース

山本記念公園

山本五十六
記念館

河井継之助
記念館

袋町ガード

表町交番

互尊文庫 明治公園

長岡郵便局

長岡戦災
資料館

馬高遺跡 火焰型土器

まちなか観光案内



まいまい姫



さえずり



仲良し



あ！花火

すずらん通り

イトー
ヨーカドー

開
E・PLAZA

ホテル
ニューオータニ
長岡

長岡商工会議所
カーネーション
プラザ

北越銀行
本店

ながおか市民
センター

まちかど
フェニックス
ビジョン

3

2

長岡駅

8

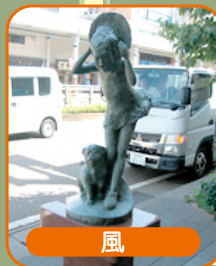
5

10

11

4

1



風



ないしょ



米百俵の碑

ちびっ子
広場
まちなか
キャンパス長岡

セントラル通り

まちなか
観光プラザ

アオーレ長岡

長岡
グランドホテル

テラス
1周
185m

ペDESTリアンデッキ



正三尺玉 打揚筒

開
平瀧神社

開
殿町稲荷神社



お買い物

アオーレであるこ〜れ! コース

距離: 2.1km 時間: (ふつう歩き) 約50分
歩数: 約3,350歩