

健康のために続けよう！ 美しいウォーキング 徹底解説

いきいきと元気で健康に生活するためには、
自分のペースで手軽に始められるウォーキングがおすすめです。
すでに習慣にしている人にも、これから始める人にも、役立つ情報を
アシックス スポーツ工学研究所の市川さんに伺いました。



Q なぜ健康のために「ウォーキング」がおすすめなの？

ウォーキングは、他のスポーツと比べて**体への負担が少なく、普段運動しない人でも取り組みやすい**のがポイント。ケガの心配も少なく、**歩き方を工夫すれば、ランニングに匹敵する運動効果**があるとされています。特別な道具も場所も必要ないので、手軽に始めやすく、周りの景色を楽しみながら歩くことはストレス解消にもなります。筋力アップや生活習慣病の予防にも効果的なので、まずは歩く習慣を身に付けることが大切です。

Q いつ歩くのがいいの？

目的にもよりますが、**脂肪を燃焼させるには、食事を取る前のウォーキング**が良いでしょう。食事前は、血糖値が低くなっているため、代わりに体内の脂肪成分（遊離脂肪酸）が利用されやすいと言われています。その後の食事でたんぱく質を積極的に取ると筋肉量アップにつながります。逆に、**食べすぎた時は、食後に歩いてカロリー消費**するのも良いでしょう。



Q いつまでも元気に歩くには？

50歳を境に、筋力の低下と共に姿勢が崩れ、バランスの悪い歩き方に变化していくことが研究で明らかになっています。この傾向が進むとさらに姿勢が悪くなり、筋力も衰えてしまう…という負のスパイラルに。**理想的な歩行姿勢をキープし、歩行速度を保つ**ことで筋力を維持し、いつまでも元気に歩ける体を目指しましょう。



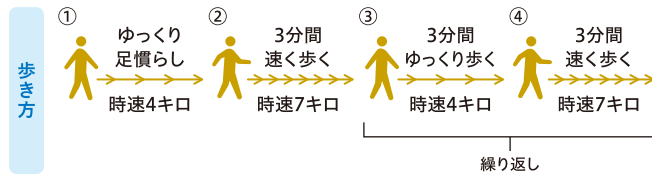
Q どのくらい歩くのがいいの？

疲れを感じ始めてから、少しだけ続けて、気持ち良くフィニッシュするのがベスト。効率を高めるには、「男性なら時速7キロ、女性なら時速6キロの速さで、最大45分」を目標に。しかし、初心者は無理をせずゆっくりのペースで構いません。**家から駅までの道のりを早足で歩く、良い姿勢を意識して歩く**など、できることから実践してみましょう。

通常の歩行は
時速4～5キロ。
時速7キロは1分間に
120メートル
進むペース。



▼ やってみよう！「インターバルウォーキング」▼
「ゆっくり歩き」と「早歩き」を交互に繰り返すことで、心肺機能や筋力を無理なく向上させることができます。



Q ウォーキングを行う際に、気を付けることは？

【運動前】
ケガ予防のため、運動靴やウォーキングシューズを履き、**下半身のストレッチを重点的**に行いましょう。空腹時は血糖値が下がっているため、いきなり運動するとめまいなどを起こしやすくなります。**軽く糖분을摂取してから**始めましょう。また、日差しを避けるための帽子は必須です。



【運動中】
のどが渇いたと感じる前に、スポーツ飲料などでこまめに水分補給を行いましょう。汗をそのままにすると、体温が奪われるので、こまめにふくのを忘れずに。



Q 理想的なウォーキング姿勢は？

ひざを伸ばした状態で**かかとから着地し、親指の付け根でしっかりと地面を蹴り**ます。腕は前に大きく振るのではなく、**後ろに深く引く**ことを意識しましょう。

▼ ここがポイント ▼

肩を水平にし、体を左右に揺らさないようにすると、美しく見える歩き方に。**ひざを開かずまっすぐ足を振り出す**と見た目の美しさがさらにアップ。しっかりつま先を上げると転倒予防にもつながります。

正しい姿勢で歩くと
体幹や下半身の筋肉も
鍛えられます。



Q 正しいシューズの選び方は？

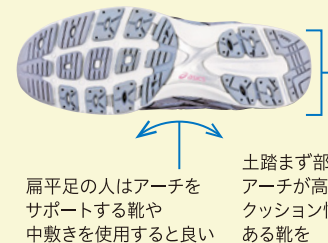
ウォーキングシューズには、片足で立った状態でしっかり足のアーチ(かかとと親指のつけ根を結ぶ部分)を支えてくれ、両足で立った状態では土踏まずの形に沿う靴が理想的。また、**つま先に余裕を持たせ**ると、指を動かしやすくなり、アーチの働きを助けます。ランニングシューズは靴の構造が一部異なるため、ウォーキングへの使用は△。**歩きやすさを追求したウォーキングシューズ**を着用しましょう。

目的に合わせた
シューズを
選びましょう。



【初心者向け】

体力に自信のない人は、歩行をサポートする靴で足への負担を軽くしましょう。ゆっくり長く歩くことを目的に、**靴底が樹脂素材で強化されているもの**や溝などで**左右の揺れを抑える工夫**がされている**安定感のあるもの**がおすすめです。



【上級者向け】

筋力アップを目指す人は、**速く効率的に歩くための靴**を選びましょう。かかとと前足部が厚く、中足部が薄くなっている靴は、中足部外側がたわむことで、**より前に進む力を生み出しやすくなり、足さばきがスムーズ**になります。



※掲載の商品は、取り扱いのない店舗もございます。



アスリートを支えるテクノロジーから生まれたウォーキングシューズで「心地良い歩き」を！

アシックスが運営するウォーキングシューズ専門店「アシックスウォーキング」は、関西15店舗で営業中。3次元足形計測を行い、専門スタッフが一人ひとりの足の特徴にあった靴選びをサポートします(足形計測は無料)。

【アシックスウォーキング 神戸元町】
10:00～19:00(日曜・祝日は～18:30)／不定休
☎ 078・322・3001 ※阪神元町駅下車 徒歩約3分
※営業時間短縮または臨時休業の場合があります。

注目シューズ



『究極の歩き方』(講談社現代新書)
アシックス スポーツ工学研究所/著 990円



日本人の足を知り尽くしたアシックスの研究部門が、ウォーキングシューズ作りを通して研究・分析した「究極の歩行術」を公開。



阪急・阪神沿線の魅力を再発見！

初心者の方にも安心の阪急・阪神の駅から行くおすすめのウォーキングコースはこちらを検索！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/walk/>