

ウォーキングの



女子栄養大学実践運動方法学研究室
金子嘉徳教授

Q 目標の立て方は？

A 健康づくりの目標歩数として「1日8,000歩、そのうち20分の早歩き」が推奨されています。まずは自分の1日の平均歩数を知ることから始めましょう。目標歩数に達していない場合は、徐々に増やしながら目標歩数を目指しましょう。

Q 長続きさせるためには？

A 時計を使って最初に好きなコースを10分歩いたらそこから10分に戻って来る。次はコースを変えて15分歩き、帰りは少し歩く速度を上げて12分に戻って来る。そのようにコースや時間、速度を変えてみることで、単調にならず楽しくウォーキングを続けることができます。

Q 足腰に負担をかけないためのポイントは？

A 足腰にアンバランスな負担をかけないためには、横から見て頭頂から耳、肩、ひざ、土踏まずに一直線が引ける姿勢が大切です。足の運びは、かかと→土踏まず→つま先の順になるようにしましょう。

Q 食前と食後どちらがおすすめ？

A どちらでも大丈夫です。食前は脂肪が燃焼しやすいので減量に効果的です。空腹ならバナナなど糖質を軽く摂り水分補給もしておきましょう。食後は、30～60分休んでからウォーキングしましょう。脂分の多い食事はさげましょう。