

スポリハニュース

今月から『スポリハニュース』を発送することになりました。

スポーツリハビリの特集や健康・運動に対する情報をお届けしたいと思います。分かりやすい情報を提供できるようスタッフ一同努めていきます。

8月号

平成19年7月発行

特集!! はじめよう『ウォーキング』

1970年代にはじまったジョギング・ブームに続き、今はウォーキング・ブームとされています。ある調べによるとジョギング愛好者の760万人に対して、ウォーキング愛好者は3600万人を突破したようです。それを象徴するかのようウォーキングシューズは年間1000万足以上売れているそうです。

こんなブームに乗らないのはもったいない!ということでウォーキングの魅力についてお話したいと思います。

ウォーキングの魅力は『いつでも』『どこでも』『誰でも』『安全に』の4つです。もちろん、真夜中(最近、物騒ですもんね。老若男女とも)や大雨の中でも、とは言いませんが、ちょっとした時間があればできますよね。メンバー集めの必要はないし、ユニホームや特別な道具はいらないし……

そしてなんと言っても、はじめから誰もがプロ級の選手なのです。ヒトは生後12ヶ月ほどで『立ち』18ヶ月では『走る』ことを始めるのですから、みなさんはウォーキング歴うん十年の大ベテランと言えるのです。

ふつうスポーツは初心者、初級者、中級者、上級者とステップを踏み、本当に楽しめるようになるには時間とトレーニングとお金がかかります。でもウォーキングに関しては、始めたときから上級者なのです。

そんな手軽なウォーキングをはじめてみませんか?

次回はそのコツについてお話します。