

スポーツリハニュース

8月は、暑い日が続きました。

みなさんはいかがお過ごしでしたか？

花火や海、お盆休みなど楽しまれたことと思います。

これから暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が続く
といいですね。

9月号

平成19年8月発行

特集!!『ウォーキングのコツ』

前回、みなさんは「ウォーキング歴の長い大ベテラン」という話をしました。「大ベテラン」のみなさんに説明するのは、少し気恥ずかしいのですが、ちょっとしたコツをお話します。

ポイントはフォーム、ペース、時間の3つです。

1.『グイグイ』歩きましょう。

「ちょこちょこ歩き」や「周りをきよろきよろ散歩」では効果が半減。視線を上げて、足裏で路面をしっかり感じながら歩きましょう。いつもより少しだけ歩幅が広いというイメージがあれば理想です。

2.『楽でもなく、きつくもない』ペースで歩きましょう。

運動には強度が重要です。健康づくりや、脂肪燃焼には自分で感じるこのペースが効果的だと言われています。人と話ができるペース、歌がうたえるペースがGood!です。

3.合計20分を目標に歩きましょう。

続けて20分以上が理想ですが、負担に感じてしまうことが多いのではないのでしょうか。涼しい時間帯を選んで10分を2回、5分を4回でもいいので、歩く合計時間を意識しましょう。

まだ暑い日が続きますが、秋に向けて運動しやすい時期になってきます。涼しい時間帯を見つけて、ウォーキングをはじめてみるのもいいかもしれないですね。

