

# スポリハニュース

特集!!

## 「ナイトウォーキング」 のすすめ

# 9月号

平成23年8月発行

お盆休みはゆっくり出来ましたか？  
お盆を過ぎたとはいえまだ暑い日がつづきますね。

今回は「ナイトウォーキング」の話をしたと思います。  
日中、散歩をしようにも、ウォーキングをしようにも、  
直射日光がまだ強く、暑すぎてバテてしまいます。  
みなさんも暑い中、よほどの用事がなければ求めて  
外を長時間歩くことはないと思います。

では、早朝の散歩や、ウォーキングはどうでしょうか？  
日の出が少し遅くなってきているとはいえ7時過ぎにはもう暑いですよね。朝は涼しく感じられます  
が、ぐんぐんと気温が上がっていくのを散歩の途中に感じるのではないのでしょうか。

そこでこの時期は、夕方か夜のウォーキングをおすすめします。  
メリットとデメリットがたくさんありますので、確認していきましょう。

まずはメリットからです。先ほど説明したように、まだ暑いですが夕方や夜は強い日差しはあり  
ません。最近、風も涼しくなっていますね。日焼けもしません（笑）

また夕食の後ということもあり、カロリー消費の手助けになります。睡眠前の適度な運動は、快適  
な睡眠の導入としてはもってこいと言われています。

このようによいことばかりのようですが、デメリットもたくさんあります。

まずは、石川県は比較的安全ですが、ぶっそうなこの時代、老若男女にかかわらず、ちょっと夜道は  
不安です。人通りの少ない道は、特にこわいですよね。

また夜道は、ちょっとした段差が見えなくて、つまずきやすいという欠点もあります。  
（犬のフンやガムを踏んだりと…笑）

そして暗さによって自分のペースをつかめないこともあります。

例えば、ディズニーランドのスペースマウンテン。真っ暗の中をジェットコースター  
が走る絶叫系マシンなのですが、感想は人それぞれです。

「ジェットコースターは怖くないけど、暗くてコースがわからないから怖い」パターン。

そして「暗いから高さがわからないので平気」というパターン。

極端な例えかも知れませんが暗さは感覚を少し変えるのかもしれない。意外と速く歩けたり、反対  
にしんどかったり。自分のペースがつかみにくくてオーバーペースになる可能性は否定できません。

そんなメリット・デメリットを踏まえて次回、ちょっとしたアドバイスとウォーキングを続ける工夫  
を紹介したいと思います。

