

スポーツリハニュース

特集!!

ナイトウォーキング のすすめ 2

10月号

平成23年9月発行

夏が終わってしまいました。

暑い日もありますが雰囲気はもう秋ですね。寒くなる前のこの時期、快適に過ごしたいですね。

今回は「ナイトウォーキング」のメリットとデメリットを紹介しました。

今回は前回の話を踏まえて、ちょっとしたアドバイスをしたいと思います。

ウォーキングをはじめるときの時間帯ですが可能ならば夕方がいいと思います。とはいえ夕飯の時間は各家庭それぞれですので、夜になっているかもしれませんね。夕飯の後すぐは消化の妨げになるので注意も必要です。夕飯から少し時間をおいて歩き始めることが出来るといいですね。

この時間帯は薄暗かったり、夜道だったりするので、つれあいや、子どもさん、お孫さんや、ペットなどと一緒に歩くのもいいです。しかし、これはある程度のスピード感をもったウォーキングが目的ですので、散歩のようになってしまっただけでは有酸素運動の効果は薄れます。

コースは人通りの多い幹線道路周辺にしましょう。大きい道のほうが歩道も広いですし、照明もあり、明るいからです。

服装は歩きやすければいいのですが、少し明るめの服装を選びましょう。

理由はおわかりですね。昼と違うので少しでも目立つようにしましょう。

「買った(もらった)んだけど、ちょっと色が派手かなあ?」という服は誰でもあると思います。着るチャンスですよ(笑)

また水の入ったペットボトルを持って歩けば理想です。ちょっとした負荷(おもり)になりますし、水分補給もバッチリです。夕方・夜は涼しくて水分補給を忘れがちになりますが、水分補給には充分注意してください。もしペットボトルを持って歩くことに抵抗があれば、ポケットに100円玉を2つ入れていってください。200円あれば自動販売機で買うことができ、コンビニでも水分補給ができます。コンビニのトイレを借りることもできます。(コンビニのトイレは無料ですが…)

スタッフAは、ウォーキング(ランニング)コースにあるトイレの場所を確認してあります。公園や、本屋さん、ガソリンスタンドなどのトイレを知っていると便利です。

コースは距離別にいくつかのコースを用意しておけば、ワンパターンにはなりません。

1種類のコースしかない方はコースを逆に歩く日もあっていいですね。

まだまだ、注意点や、長く続けられるコツがたくさんありますが、別の機会にお話したいと思います。ちょっと涼しくなってきた9月。ときどきナイトウォーキングもいいかもしれませんよ。

