

# 正しい歩き方

## ◎正しい姿勢でより効果的に

健康づくりのためのウォーキングなら、より運動効果の高い歩き方を  
目指したいものです。普通に歩くだけでなく、正しい姿勢で、いつもよ  
りサッサッと軽快に歩いてみましょう。



あごをひいて  
頭をまっすぐに

背筋を伸ばす

歩幅は均等にやや広めに  
とる 身長 $\frac{2}{3}$ より  
やや小さめ程度を目安に

腕はリラックスさせ  
軽くひじを曲げる  
脚の動きに合わせて、  
前後に大きく振る

足を蹴り上げるとき、  
ひざの後ろを十分に  
伸ばす

## ◎歩く時間は1日トータルで30分以上を目安に

歩く時間を30分まとめてとれない忙しい方は、1回に10分でも、駅に行  
くときや、買い物へ行くときの歩く時間をウォーキングに変えてみませ  
んか？“歩く”ということをも“意識した歩き”に変えていくことで、運動  
量がアップします。

# ウォーキングの道具選び

## ◎靴の選び方

何といても、足にあった靴を選ぶことが一番大事です。足幅が広がる  
夕方に、いつもはく靴下をはいた状態で歩きやすいか試してみます。  
まずは履き心地をチェックしましょう。人によって足の形はさまざまで、  
一日のうちでもおくんだりするため、調節できるひも靴がいいでしょう。

### 素材

軽くて水がしみこまず、  
通気性がよい  
安定性がある

### 甲

甲が圧迫されない  
ひもが結びやすい

### つま先

足指が自由に動く

### かかと

クッション性がある  
つま先立ちしても  
かかとがぬげない

### 土踏まず

サポートがあるもの。圧迫が強すぎると  
足がしびれ、逆にすぎ間があると  
疲れの原因になる

### 靴底

適度に曲がり、すべりにくく  
軽くて安定している



## ◎服装の選び方

季節に合わせて快適に動けるものを選びます。

★ウエア… 吸水性、通気性に優れたものがよい。ストレッチ素材など動  
きを妨げないことも重要

★靴 下… 木綿かウールの汗を吸い取る素材を選ぶ

★帽子… 紫外線対策・熱中症予防や防寒対策に着用がおすすめ。  
夏はつばの広いもの、冬はスキー帽など耳まで被えるもの  
だとよい。

