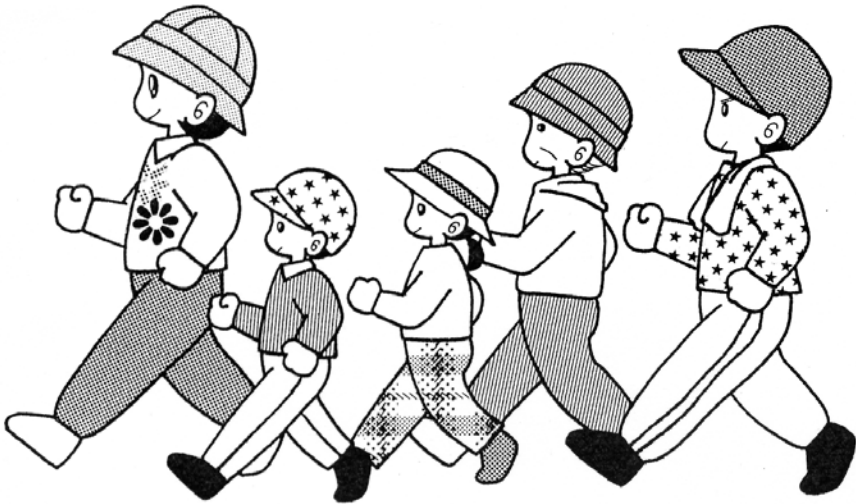




沼津市

# 健やかウォーキングハート

さあ、みんなで楽しく  
ウォーキングをはじめましょう！



## はじめに

最近、あなたは、運動していますか？

交通網が整備され、車中心の便利な生活を送っている私たちにとって、身体を動かすことがずいぶん減ってきています。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防・改善のために、普段の生活の中に積極的に「運動」を取り入れてみましょう。

この冊子では、だれでも手軽に取り組める「ウォーキング」について紹介します。

ウォーキングの魅力は、

手軽にできること

特別な道具や場所、時間を選ばない

マイペースでできること

運動不足の方、運動が苦手の方でも  
自分のペースで続けられる

安全で安心

ひざや腰、心臓への負担が少ない

だれでも無理なく効果的

年齢を問わず、有酸素運動であること



ただし、「ウォーキング＝ただ歩けばいい」のではありません。安全にしっかりとした効果を得るためには「正しいウォーキングの方法」を習得することが大切です。

この冊子に書かれた注意事項をよく読んでいただき、「ムリなく、正しく、続けられるウォーキング」をさっそく実践してみましょう。

## ウォーキングの効果について

ウォーキングは、呼吸により酸素を体内に無理なく取り入れながら行う有酸素運動で、エアロビクスともいわれています。

ウォーキングを続けると

生活習慣病の予防・改善

内臓脂肪を燃焼させ、内臓や血管に蓄積されたコレステロール値などが下がり、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の予防・改善につながります

骨粗しょう症の予防

骨に適度な刺激を与えることで、骨が強化され、骨粗しょう症や関節痛などの予防に役立ちます

脳の活性化

戸外を歩くため、新鮮な酸素を取り入れることで脳の活性化を促し、中高年の認知症予防になります

体脂肪の燃焼、心肺機能の向上、ストレス解消、老化予防、血液循環の向上による美肌効果、肩こりの改善 など

また、歩くコースや歩き方しだいさまざまな楽しみを見つけることもできます。

路上観察で思わぬアイデアが浮かぶ楽しみ

ふれあいや地域の宝探しといった発見の楽しみ

四季の移り変わりや町並みの変化を感じる楽しみ



## 望ましい歩き方（フォーム）

ただ何気なく歩いているだけでは運動の効果は得られません。  
健康によい歩き方は、歩幅を意識的に広げて早く歩くことです。  
これにより全身の筋肉の8割が動かされ、より運動の効果が高くなる  
ことが期待されます。



### 歩幅の目安

歩幅とは、前後に足を開いたときのつま先からつま先の長さです。  
10歩歩いて、その距離を10で割ると1歩分の歩幅になります。  
この1歩幅が、身長×0.45の長さになることを目標にしましょう。  
（身長160cmなら70cmちょっとになります。）

## 望ましい歩き方（ペース）

体にどの程度の負荷を与えるかを運動強度と呼び、ウォーキングの場合はペースがこれに関係します。

運動強度がきつすぎる — からだに障害を引き起こすきっかけになる  
運動強度がらくすぎる — 十分な運動効果が得られない

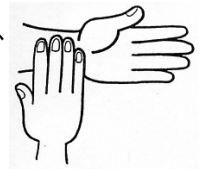
適切な運動強度（ペース）で十分な運動量（時間）をこなすことが、ウォーキングの効果を引き出す重要なポイントです。

ペースについては、ウォーキング中の心拍数（拍/分）と目標心拍数（下表）を比較することで確認できます。値が目標心拍数より多ければペースを落とし、少なければ少し早く歩きます。呼吸が少し弾み、軽く汗ばみ、おしゃべりができるゆとりがある程度 = 「**ややきつい**」と感じるくらいの感覚です。

慣れるまでは、目標心拍数に近づけるペースで 20 分間程のウォーキングを、1 週間に 3 ~ 4 回行うことを目標にしてみましょ。

### ウォーキング中の心拍数（拍/分）の計り方

ウォーキング開始から 7 ~ 8 分経過したら立ち止まり、直ちに 10 秒間の脈を計って 6 倍する。



### 目標心拍数の求め方と年代別目安

$(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times 0.5 + \text{安静時心拍数}$

年 齢	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代
目標心拍数	126 ~ 132	120 ~ 126	112 ~ 120	105 ~ 112	100 ~ 105

## ウォーキング前後のストレッチ

ストレッチとは、筋肉が伸びていると感じる状態（ストレッチ感）をしばらく保持することによって柔軟性や調整力を高めようとするものです。

ストレッチを行うと・・・

血行がよくなる

筋肉の緊張が和らぐ

関節の動く範囲が広がる

などの効果が現れます。



### ストレッチのポイント

はずみや反動をつけずにゆっくりと  
一つの動作を10～30秒程度保持  
伸ばしている部位や筋肉を意識する  
リラックスし自然な呼吸で

ウォーキング前のストレッチは、休息状態にある体をウォーキングができる体に整え、ケガの予防や運動効果を高めます。

ウォーキング後のストレッチは、筋肉痛や疲労回復を促進するために効果的です。疲労感を持ち越さないことは、運動を継続させる大切な要素なので、しっかりと行いましょう。

# ウォーキング前後にはストレッチを行いましょう！

(約8分)



1

首前後・肩・胸



2

首側面(各腕)



3

腕・肩・胸



4

肩(各腕)



5

体側面(各側)



6

太ももの後ろ



7

太ももの後(各脚)



8

おなか

伸ばす部位を  で示しています。

この部位が、心地よい痛み程度に伸ばされている感覚を意識しましょう。



9

太ももの前（各脚）



10

股関節（各脚）



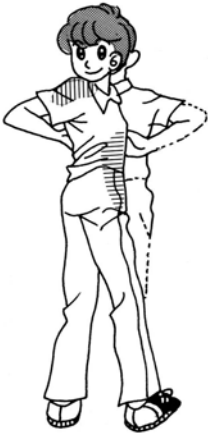
11

ふくらはぎ（各脚）



12

アキレス腱（各脚）



13

ウエスト（各側）



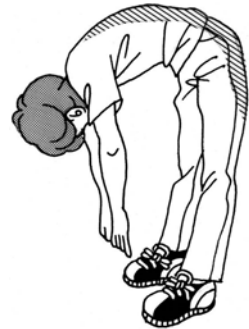
14

ウエスト・肩（各側）



15

腰



16

腰・太ももの後



あなたもチャレンジ！！

ヴァーチャル(仮想)日本列島歩いて南北



ウォーキングの歩数を記録して距離に換算してみましよう

## さあ目標をもってさっそく歩きましょう

仮に70cmの歩幅で、毎日5,000歩のウォーキングを実践した場合、鹿児島までは約1年、稚内までは1年4ヶ月でゴールです。

南コース



北コース



ポイント 地点	沼津からの	
	距離	歩数
沼津	START	START
静岡	54km	7.7万歩
浜松	122km	17.4万歩
名古屋	231km	33.0万歩
米原	311km	44.4万歩
京都	378km	54.0万歩
大阪	417km	59.6万歩
姫路	509km	72.7万歩
岡山	598km	85.4万歩
広島	759km	108.4万歩
山口	892km	127.4万歩
小倉	973km	139.0万歩
博多	1040km	148.6万歩
熊本	1158km	165.4万歩
鹿児島	1329km	189.9万歩

ポイント 地点	沼津からの	
	距離	歩数
沼津	START	START
熱海	22km	3.1万歩
横浜	97km	13.9万歩
東京	126km	18.0万歩
宇都宮	236km	33.7万歩
福島	399km	57.0万歩
仙台	478km	68.3万歩
盛岡	662km	94.6万歩
八戸	758km	108.3万歩
青森	854km	122.0万歩
函館	1015km	145.0万歩
室蘭	1204km	172.0万歩
札幌	1333km	190.4万歩
旭川	1470km	210.0万歩
稚内	1729km	247.0万歩

注：ポイント地点までの距離は、JRなどの営業距離に基づいています。  
1歩70cmで計算しています。

## 記録をつけよう



日記として歩数や時間、体重などを記録することは、自分の健康管理と目標達成に向けた日々の成果が確認でき、ウォーキングを続ける励みとなります。  
自分の体調にあわせ、マイペースで行います。  
まずは、1か月間のウォーキングの実践を記録してみましょう。

月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							

距離 = 歩幅 × 歩数 (歩幅45cmで6,000歩歩くと2.7kmの距離になります)

## 生活習慣病の改善とウォーキング



高血圧や心臓病、糖尿病といった生活習慣病の改善を目的としてウォーキングを取り入れる際は、あくまで素人判断をせず、医師と十分に相談することが大切です。

安全に効果的なウォーキングを実践するため、適切なアドバイスをもらいましょう。

月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							

歩く前の体調をチェックしてますか？

- 睡眠は十分とれましたか？
- 熱はありませんか？
- 動悸やめまいはありませんか？
- 吐き気や下痢はありませんか？

体調がよくない日もあります。  
無理をせず休むくらいのゆとりも必要です。



月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							

距離 = 歩幅 × 歩数 (歩幅50cmで6,000歩歩くと3.0kmの距離になります)

足にフィットしたシューズを選ぼう



シューズ表面が通気性のよい素材  
 かかとにクッション性があり安定している  
 つま先と横幅にゆとりがあり、圧迫感がない  
 底部が曲げやすく、すべりにくい  
 シューズ選びがウォーキングの質をアップさせます。

月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							

## 水分補給をしよう

ウォーキング中の体内の水分は、汗や呼吸などのためにどんどん失われていきます。のどが渇いていなくても、水分補給しましょう。とくに、夏の暑い日は日射病や熱中症の予防のためにも忘れずに・・・。



月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							

**距離 = 歩幅 × 歩数** (歩幅55cmで6,000歩歩くと3.3kmの距離になります)

## どのくらい歩けばいいの？



いかに持続的に継続するかが重要です。  
距離よりも時間を目安にします。

1日に15～20分間、週3回程度を実施目標として、  
慣れるに従って徐々に時間・頻度を増やしていきましょう。

運動のエネルギー源としては、まず糖質が使われ、  
運動開始から約15分以上経過後脂肪が燃焼されます。

月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							



肥満チェックをしてみましょう

B M I ( Body Mass Index)

$$B M I = \text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$$



肥満を測る目安として世界的に使われている体格指数のことです。

値が22前後のときがもっとも病気にかかりにくい状態といわれ、25以上になると肥満と判定されます。

月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							

距離 = 歩幅 × 歩数 (歩幅60cmで6,000歩歩くと3.6kmの距離になります)

## どっちのタイプの肥満？

肥満のタイプは、  
 内臓脂肪型と皮下脂肪型に分類されますが、  
 内臓脂肪型は、生活習慣病の発症と関連が深く  
 注意が必要です。腹囲を測ってチェックしましょう。  
 腹囲（へそ周り）が男性85cm、女性90cmを超えると  
 内臓脂肪型肥満が疑われます。



月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							

あると便利なウォーキンググッズ



ウォーキングは両腕を大きく振って歩きましょう。  
 飲み物やタオル、応急用品などを持つ場合には、  
 ウェストバックやリュックサックを準備すると便利です。  
 また、最近では歩数や距離、消費カロリーを表示する歩数計や、  
 ウォーキング中の心拍数を正確に知ることができる腕時計型心拍  
 数計など、便利なグッズが数多く販売されています。

月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							

距離 = 歩幅 × 歩数 (歩幅65cmで6,000歩歩くと3.9kmの距離になります)

## ウォーキングの工夫



コースに周囲の安全が確保できる場所があれば、横や後ろ向きに歩くなどいろいろな変化を取り入れることで、今まで使わなかった筋肉が活動するようになります。また、坂道や階段などをコースに入れると下肢筋力の力強さが増します。

月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							

## 坂道をうまく歩くポイント

「ウォーキングに最適なゆるやかな上り坂」では通常よりもやや歩幅を狭め、腕の振りをリズムよくし歩数を増やします。視線は遠くを見るようにし、腰を持ち上げるイメージで踏み出した脚に体重を移動させていきます。後ろ足を引きずらないように注意しましょう。



月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							

距離 = 歩幅 × 歩数 (歩幅70cmで6,000歩歩くと4.2kmの距離になります)

## 坂道をうまく歩くポイント

「スピードの上げすぎに注意！下り坂」では  
 上りと同じように歩幅はやや狭めます。  
 踏み出す脚への負担を和らげるために重心を後ろに残し、  
 膝や足首を柔らかく使う意識を持ちます。  
 転ばないように足元の確認も必要ですが、  
 背すじを伸ばし体を垂直に保つよう心がけましょう。



月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							

## 夏場のウォーキング



服装は汗をかいてもよいよう、吸湿性・放湿性のよい素材のゆったりしたウェアを選び、直射日光から頭を守るために、通気性のよい帽子を着用しましょう。日射病予防のため、気温の高い昼間のウォーキングはなるべく避けること、また水分補給はこまめに行いましょう。

月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							

距離 = 歩幅 × 歩数 (歩幅75cmで6,000歩歩くと4.5kmの距離になります)

## 冬場のウォーキング



急に気温の低い屋外へ出ると、血圧が急激に上昇します。  
 毛糸の帽子や手袋で体温低下を防ぎ、ウェアは  
 薄手のものを重ね着し体温調節できるようにしましょう。  
 寒さにより筋肉が縮み血流が悪くなるので、事前のストレッチは  
 念入りに行いましょう。

月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							



## ウォーキングで五感をみがこう



「思わぬところに思わぬものを発見する」  
 身近にある歴史、自然、まちのアートなど、  
 いつも何気なく通り過ぎているウォーキングコースの風景も、  
 四季の移ろいを感じながら歩いたり感性をときすまして歩けば楽  
 しい発見がいろいろあるはずです。

月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							

距離 = 歩幅 × 歩数 (歩幅80cmで6,000歩歩くと4.8kmの距離になります)

あなたもりっぱなウォーカー



ここまでくれば、ウォーキングをライフサイクルの一つとして継続することができます。

「ヴァーチャル日本列島歩いて南北」では、ぜひゴールまで到達できるようがんばってください。

今後は、大会やイベントに参加することなども考えてみましょう。

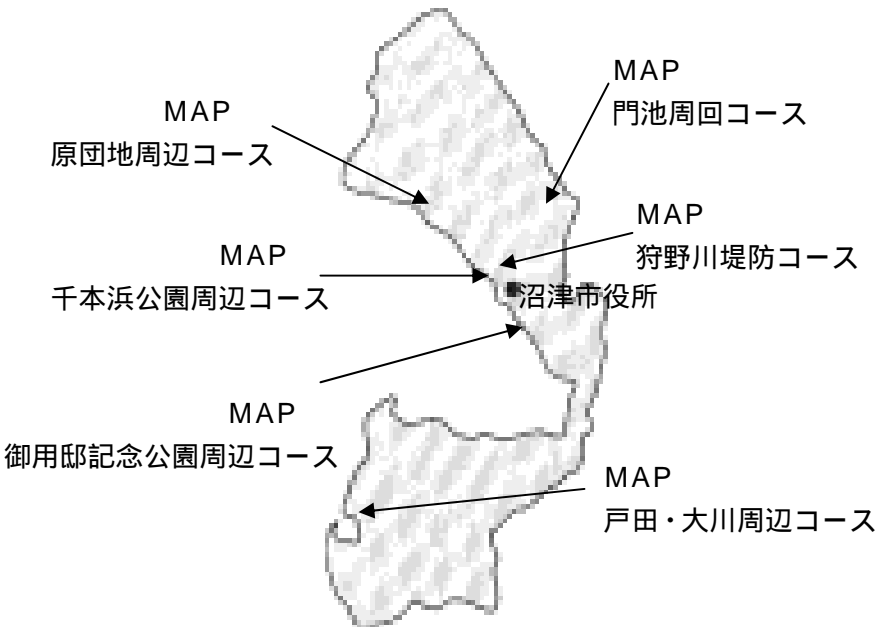
月/ 日	/	/	/	/	/	/	/
歩数グラフ							
10000							
9000							
8000							
7000							
6000							
5000							
4000							
3000							
2000							
1000							
歩 数							
時 間							
距 離							
体 重							
累計歩数							
気づいたこと							

## ウォーキングマップ

ここでは、健康づくり推進員の皆様のご協力をいただきながら、沼津市内で、初心者の方でもウォーキングを楽しめるコースの一部を紹介しました。

ウォーキングの際には交通ルールを守り、道路を横断する場合は車や自転車に十分気をつけましょう。

また、防犯のため、明るい時間帯やコースを選び、ペースが同じくらいの仲間と歩くこと、さらに防犯ブザーや反射材を身につけることなどを心掛けましょう。



「ここにも歩きやすいコースがある」「仲間でウォーキングのサークルを作っている」など、ウォーキングに関する情報があれば、健康づくり課までご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。

# MAP 「狩野川堤防」コース

黒瀬橋～港大橋 約 2.3 km



# MAP 「千本浜公園周辺」コース

中部浄化プラント～間門水門 約 1.8 km



# MAP 「御用邸記念公園周辺」コース

1周 約 1.8 km





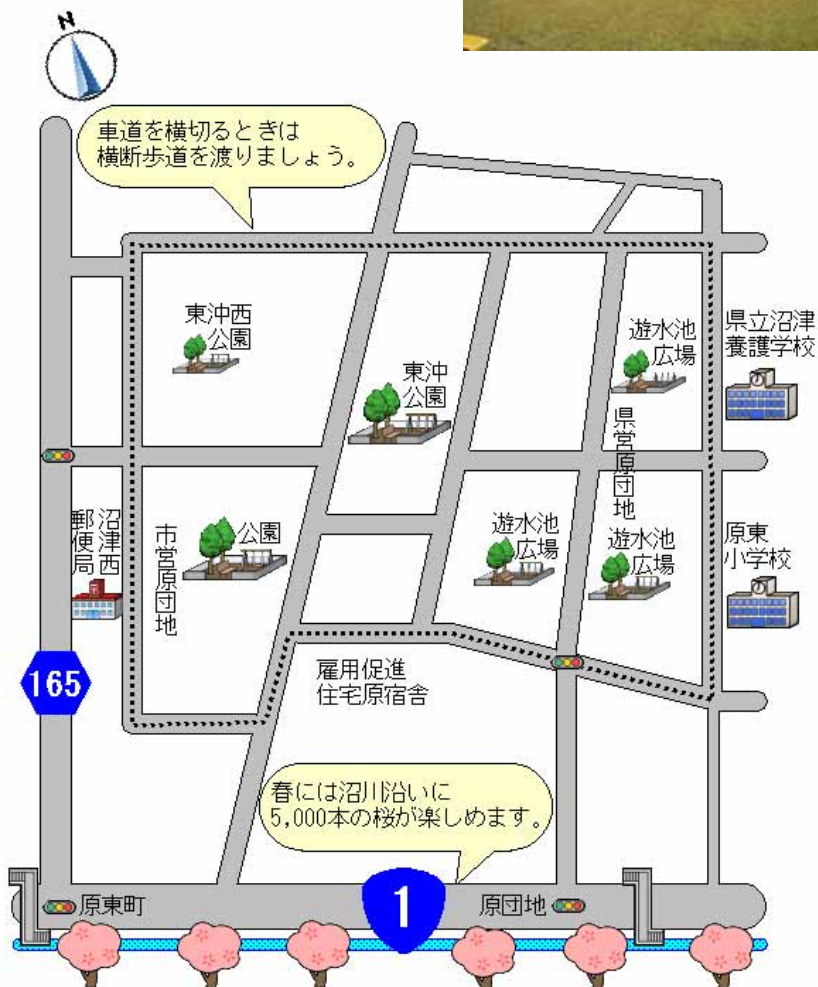
# MAP 「門池周回」コース

1周 約 1.3 km



# MAP 「原団地周辺」コース

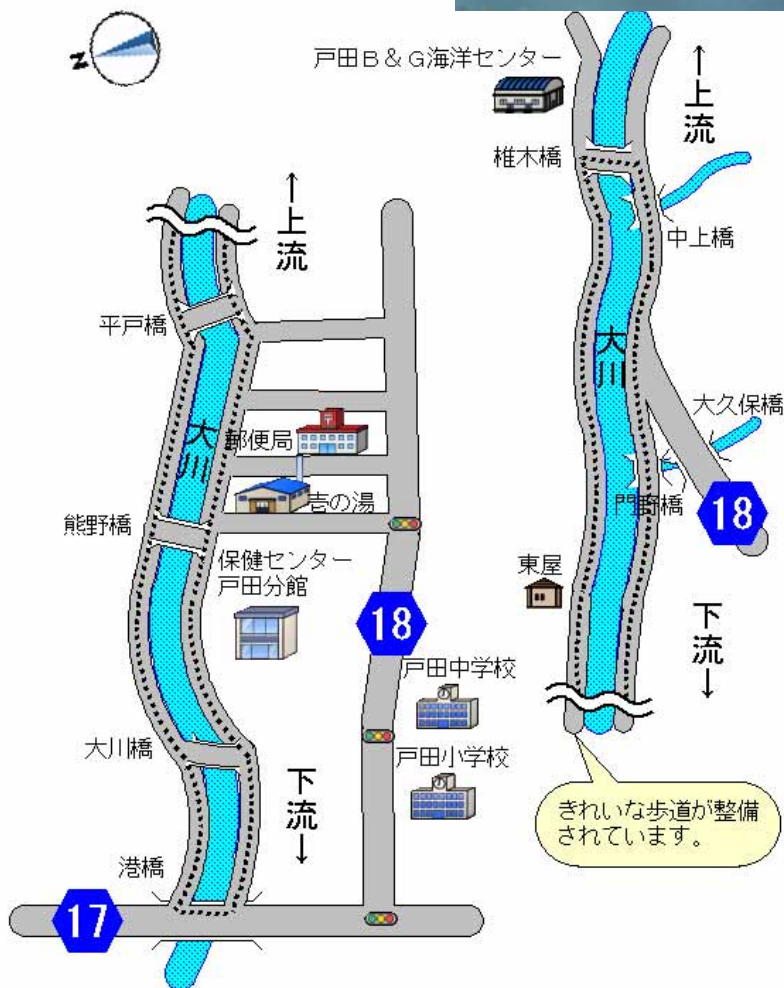
1周 約 2.0 km





# MAP 「戸田・大川周辺」コース

港橋～椎木橋 約 2.2 km



## 健康度測定 の 記録

測定年月日 測定項目	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	測定値	測定値	測定値
身長 (cm)			
体重 (kg)			
B M I			
体脂肪率 (%)			
内臓脂肪レベル			
腹囲 (cm)			
骨密度 (同年%)			
血圧 (mmhg)	/	/	/
心拍数 (拍/分)			

健康に関する相談や、身長、骨密度、血圧などの健康度測定は  
保健センターで実施しています。(要予約)

## ウォーキング記録結果

	歩数	距離	日数
このノートの累計	万歩	km	日
前ノートからの累計	万歩	km	日

## パーソナルデータ

名 前		男 ・ 女
生 年 月 日	年 月	日生
住 所	沼津市	
緊急時連絡先 (		
Eメールアドレス	@	



編集・発行 沼津市市民福祉部健康づくり課  
健康企画室（保健センター）

〒410-0881

静岡県沼津市八幡町97番地

TEL 055-951-3480

FAX 055-951-5444

e-mail [kenkou@city.numazu.shizuoka.jp](mailto:kenkou@city.numazu.shizuoka.jp)