

有酸素運動とは糖質や脂質をエネルギー源とする酸素を使う運動のこと。

筋肉への負荷が軽いという特徴があり、代表的な運動はジョギング・水泳・エアロバイクなどです。

- ◆ウォーキング代表的な運動です、一部紹介を致します。ウォーキングは、しっかり呼吸をして酸素を取り入れながら長時間継続できる運動（有酸素運動）です。簡単で安全に実施でき、様々な良い効果があります。姿勢を正して元気よく早歩きしましょう。

ウォーキングの効果

- 肥満防止
- 骨粗しょう症予防
- 血圧を下げる
- ◎脳の活性化
- 心肺機能向上
- 筋力低下防止
- 生活習慣病予防
- ストレス解消 など

◎脳の活性化って？

- ・ウォーキングなどの有酸素運動で血液循環が良くなると脳への血流量が増えます。
- ・有酸素運動で BDNF（脳由来神経栄養因子）というたんぱく質が活性化され、脳の神経細胞の数やネットワークが増えることがわかってきました。

ウォーキングの姿勢

姿勢をよくして、使っている筋肉を意識すると、さらに効果的！！

目線

25m 先のやや斜め下を見る

ひじ

直角に曲げて意識して引く

足

かかとから着地ししっかりと蹴りだす

上体

肩の力を抜いてリラックス

姿勢

背筋を伸ばして胸を張る

歩幅

普段の歩きより大きめの歩幅で



効果をあげるために

生活習慣病予防のためには、8,000～10,000 歩/日が必要と言われています。まずは 2,000 歩アップから始め、早足の時間をつくり、一週間で速歩 60 分以上にいきましょう。

Step1

普段より
2,000 歩アップ

Step2

早足で歩く(速歩)
ややきついと感じる速さ

Step3

速歩は
週合計 60 分以上