



日向市・東臼杵郡は、1日歩数が県内ワースト2位(男性)

1日20分は歩くべし!

1日プラス10分(1,000歩)多くからだを動かそう!

宮崎県の1日歩数は、男女とも全世代で減少しています。特に、20歳~64歳では、この10年間で、令和4年度は約1,500歩減少しています。1日1,000歩の減少は、1日約10分の身体活動の減少を示します。

**運動・身体活動の今日からすぐにできる「ちょい足し」**

- ★座りっぱなしの時間を減らす  
テレビを見ている時に30分ごとに3分間立ち上がるなど意識すると、立ち座りの回数を増やせます。
- ★余分に歩く  
まずは、1日10分間、余分に歩きましょう。  
(速歩きは5分間でも効果があります)
- ★筋力運動のちょい足し  
ウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、太もも上げなど筋力運動のちょい足しがおすすめです。

<身体活動の目安>  
成人:1日合計60分の身体活動(目安:8,000歩/日)  
高齢者:1日合計40分の身体活動(目安:6,000歩/日)

**運動効果を高めるための歩き方**

- 歩幅を広く取り、歩くスピードを上げることで、さらにエクササイズ(運動)効果を高めることができます。
- 息が切れるような速さではなく、「ややきつい」と感じる程度のスピードにとどめましょう。
- 体調が悪いとき、痛みがあるとき、悪天候の場合などには、無理をしないようにしましょう。
- エクササイズウォーキングの前後にはストレッチングを行いましょう。
- 暑い日は、水分補給を十分に行いましょう。

**顔** あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

**肩** 肩の力は抜き、リラックスした状態にします。

**歩幅** 歩幅は大きくとります。

**ひざ** しっかりと伸ばし、前に振り出します。

**目** 目線を10m~20m先にすると、背筋がピンと伸びます。

**腕** ひじを約90度に曲げて、前後に大きく振ります。

**腰** 腰を回して一直線上を歩くように意識すると、歩幅が広がります。

**足** かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。

## 効果的なウォーキング ～インターバル速歩～

インターバル速歩は、無理なく筋力・持久力を向上させることができ、加えて骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善に効果があるといわれています。

インターバル速歩のやり方は、「速歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に行うだけです。体力のない高齢者や忙しくて時間のとれない人にぴったりです。

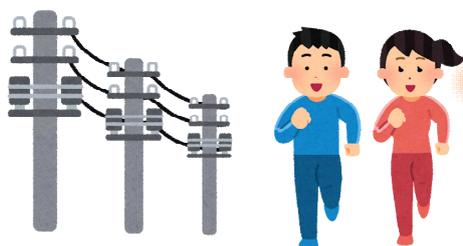
○1日で速歩きの合計が15分、週4日以上が効果的!



ウォーキングに慣れたら「速歩き」がオススメ!

### 速歩きの効果

- 新陳代謝を高める**  
早足で歩くことで体のエネルギーを有効に活用できるので、脂肪燃焼に役立ち、代謝率を改善します。
- 老化を遅くする**  
速歩きを継続して行うことにより血管の老化予防、認知症予防、筋力低下に効果があります。
- メンタルヘルスの改善**  
速歩きなどの運動は血流を改善し、気分をすっきりさせる効果があるので、メンタルにもよい影響を与えます。
- 骨と関節を強化する**  
定期的に速歩きをすると、体全体の柔軟性が向上し、骨と関節の強化へとつながります。
- 体重を抑える**



効果の出る「速歩き」の目安は**時速7Km**

電柱はだいたい30mおきにあるので、その間を19秒程度で歩く速さが目安となります。電柱を使ってペースをつかんだら、なるべくそのスピードを落とさないように歩きましょう。