

第2分科会 理論研修

「健康ウォーキングと楽しい室内運動」

いけもと のりひろ
池本 敬博 氏

(明治国際医療大学 健康スポーツ学ユニット 准教授)



学生に生活習慣病予防、健康づくりのための運動療法、指導者養成講座等の指導を行う傍ら、京都府・市町村の健康づくり教室、NHK文化センター京都教室等の講師を務める。

明治国際医療大学の陸上競技部投てきの監督を務め、数多くの全国大会入賞者を育成

《活動経歴》

- NHK文化センター京都教室健康ウォーキング講座講師
- 南丹市筋トレ教室講師
- 京都市スポーツ協会健康ウォーキング講座講師
- 南丹市福祉協議会日吉町あれあい委員交流会健康体操教室講師
- 木津川市ヘルスデザインセミナー講師
- 京丹波町血管リフレッシュ教室講師
- きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議健康ウォーキング講師
- 京都府南丹保健所管内食生活改善推進員研修会講師



楽しい健康ウォーキング

① ウォーキングの効果

「歩くことは最良の運動薬です」

生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症など）の予防と改善や動脈硬化・認知症予防など多くの効果が期待できます。

② 歩くフォームとスピード

1. 背筋を伸ばして前を見て、肘をうしろに引くイメージで歩きましょう。
2. **少し速い目**を意識して歩きましょう。同じスピードで歩き続けるよりも、たまには**息が少し弾む程度の速歩き（約3分間）**を入れてみましょう。

③ 運動の強さは（自覚的運動強度：ボルグスケールから）

『楽である～少しきつい』と感じる強さのウォーキングをしましょう。

④ 定期的に歩かれる方の目標時間と目標頻度は

1日合計30分以上～60分、1週間に3～5回を目標に続けましょう。

⑤ ワンポイント・アドバイス

1. 無理せず楽しく継続することが一番大切です。
2. 基本右側通行です。
3. 雨天時も歩きましょう。歩きやすいシューズで服装を楽しみにしましょう。
4. 人間のからだの約60%は水分です。熱中症予防のためにこまめに水分補給しましょう。
5. 夜のウォーキングは2～3人以上の方と懐中電灯か反射シールを身につけて、目立つ色の服装（黄色・ピンク・白色）で歩きましょう。
6. 簡単な筋トレも行いましょう。
7. 健康で長生きしている人は「歩くスピードが速い」研究報告があります。

