

# 歩き方でエネルギー消費量が変わる ウォーキング 効果アップの秘訣

## 歩き方のポイント

### 普段より速歩き

きついと感じない程度に普段より速く歩く。

### 背筋を伸ばす

肩の力を抜いて背筋を伸ばし、姿勢を良くする。

### 歩幅を広げる

普段より5cmくらい先にかかとをつく意識で。

### 下を向かない

目線は前。  
20mくらい先を見る。

### 腕をふる

肩甲骨を動かすイメージで、腕をリズミカルに振る。

### 足裏全体で歩く

踏み出した足はかかとで着地し、指のつけ根部分で蹴る。

## 「十筋トレ」でさらに効果アップ

ウォーキング前に軽い筋トレをすると、脂肪の分解を促す物質が多く分泌され、ウォーキングによる脂肪燃焼効果が高まります。

### スクワット

お尻を後ろに引き、腰をしづめる

肩幅より少し広く足を開いて立つ。  
ひざはつま先より出ないように。

### フロントランジ

片脚を大きく踏み出し、腰を下ろす  
→踏み出した脚を戻す  
※左右交互に行う

太ももが床と平行になるくらいまで腰を下ろす。

まずは  
プラス  
10分!

歩く時間がなくても大丈夫！

## 歩数アップのヒント



通勤時にバス停や駅一つ歩く



なるべく階段を使う



ランチは少し遠いお店をチョイス



休日にウンドーショッピング

### ウォーキングアプリもおすすめ

歩数計機能に加え、消費カロリー表示等の役立つ機能や、ゲーム要素があるものもあります。アプリを使うと歩くのがより楽しくなるかも？



安全面への配慮も忘れない

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく
- 体調が悪いときは無理をしない
- 水分補給をする
- 病気や痛みがある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を

## けんぽお知らせ板