

体にいいことしてますか

スポーツ NOW

このコーナーでは
気軽に楽しめる
スポーツ・体力づくりを
紹介します。

正しいウォーキング していますか？

十分に呼吸をしながら行う運動を有酸素運動といいます。酸素をたくさん取り入れながら全身を動かし、少し息を弾ませながら30分以上続けられる動作のことで、歩くこと（ウォーキング）は、その代表的な運動の一つです。

ウォーキングは、明日からでもすぐ始められる最も取り組みやすい運動ですが、親しみやすい反面、正しいウォーキングをしないと、かえって疲労を募らせたり、足・腰を痛めたりすることにもつながります。

次のような点に注意しながら、より正しいウォーキングを行って、健康な体づくりをしたいものです。

■靴は大丈夫？

自分の足に合った靴を選びましょう。

▷つま先に余裕がある ▷通気性がよい ▷ひもで締め調節ができる ▷軽い ▷足の幅や甲の部分に圧迫感がない ▷靴底が滑らない ▷しなやかで足の裏に密着している ▷かかとが低く底が厚い など

■靴を見て、歩き方の癖を知りましょう

靴底の減り方、足を出し入れするところの形を見てみましょう。歩き方の癖が分かります。

■歩く姿勢に気を付けましょう

- ①ひじを曲げる。（後方にひじ打ちするイメージ）
- ②手を軽く握り、腕をリラックスさせリズムカルに振る。
- ③あごを引く。（目はやや遠くを見る。）
- ④ひざを伸ばす。（親指を上反すると、ひざが伸びる。）
- ⑤腹部を引き締め、背筋を伸ばして歩く。
- ⑥着地はかかとから入り、足の裏で地面をとらえ、親指の付け根で地面をける。（足の裏全体でバランスよく歩く。）
- ⑦体を地面に垂直に保つように心掛ける。

ウォーキング教室を開催

ぜひ参加して、正しいウォーキングの方法を学んでください。

◆日時 10月16日・30日・11月6日の土曜日、午前9時～11時30分

◆場所 市総合公園・児童広場

◆対象 市内在住・在勤の方

◆講師 多々良恵子先生

◆参加料 無料

◆申し込み 電話でスポーツ振興課（内線276）へお申し込みください。



このコーナーに関するお問い合わせは、スポーツ振興課（内線276）へどうぞ。

スポーツ豆知識

ウォーキングの理想は「1日1万歩」

1日の基礎代謝量は、平均1,800kcalといわれています。また、1日のエネルギー摂取量は、平均2,100kcalです。つまり、 $2,100 - 1,800 = 300$ 、運動をしないと300kcal消費されないことになります。

次に30歩のウォーキングは、1kcal消費となります。つまり、 $30 \times 300 = 9,000$ 、9,000歩歩くと余ったカロリーが消費されるのです。

余裕をもって、1万歩歩けば、余分なカロリーは完全に消費されるのです。

【参考】ウォーキングでカロリーを消費するのに必要な時間

- ・ご飯茶碗 1杯(200kcal) …48分
- ・ショートケーキ(320kcal) …76分
- ・ビール 1本(240kcal) …59分

★参加申し込みは、ネイチャーセンターへ。一人でも参加できます。低学年児童は、親子でご参加ください。

- ・対象 家族・一般
- ・内容 秋の野鳥観察
- ・中止 天中止
- ・日時 十月二十四日（日）午前九時～十一時三十分（雨天実施）
- ・対象 小中学生・家族・一般（事前に申し込みが必要）
- ・持ち物 彫刻刀
- ・コースターづくりに挑戦
- ・日時 十月十日（日）午前九時～十一時三十分（雨天実施）
- ・対象 小中学生・家族・一般（事前に申し込みが必要）
- ・内容 森の植物を観察し、絵を描こう。
- ・日時 十月三日（日）午前九時～十一時三十分（雨天実施）
- ・対象 小中学生・家族・一般（事前に申し込みが必要）

催し物
だより

10月

陶史の森・
ネイチャーセンター
☎5144

