

今こそ運動習慣を取り入れませんか？

外出自粛の間、多くの方が運動不足となり、「身体を動かしたい！！」という欲求が生まれていませんか？
そんな今こそ、身体を動かして、ご自分の身体と向き合うチャンスです！
人混みを避けた時間帯と場所を選び、ぜひ新しい生活を送ってみませんか？

どこでも気軽に出来る！まずは歩くことから始めよう！

効果的に行うには、正しいフォームでやや早足で歩くことが大切です。ケガのないようにしっかり準備運動もお忘れなく！

正しいフォームは…



靴選びも重要です

全体的に軽くて、足全体をしっかり包みこむデザインのものを選びましょう！

＜つま先＞
シューズの中で 5
本指を自由に動か
せれば OK！

＜インソール＞
足むれを防ぎ、
通気性の良いものを



＜ヒール＞
(足のかかと部分)

ヒールの接地部分が斜め 30 度
にカットされているもの
「ライディング・カット」と呼ばれ、
かかとから着地する際、かかと
と地面がぴったりと接する

＜アウトソール＞
クッション性が高く
歩行時の身体への衝撃
を和らげるもの
靴底が滑りにくいものを

歩くだけでも、筋力と持久力は鍛えることができます！

持久力
(遅筋)

有酸素運動で
鍛えられる

筋力
(速筋)

無酸素運動で
鍛えられる

筋力・持久力を増やすには 2 つの運動が必要。
しかし、それぞれ並行して行うのは大変

「インターバル速歩」なら

“歩くだけで”筋力と持久力を同時に鍛えられる！

「インターバル速歩」とは？

ゆっくり歩き
3 分間

この 2 つの
歩き方を
交互に繰り返す

大股で速歩き
3 分間

だいたい 3 分で OK !!

キッチンタイマーやストップウォッチ、
携帯のタイマーを活用すると正確に
3 分計測できます。毎回計測するの
が面倒だという場合は、電柱や建物
などを目印に 3 分の距離を測ってお
く方法もあります。

ゆっくり歩きでも
背筋はまっすぐ

いつもの
歩幅で



25 メートルほど
先を見る

背筋は
ピンと伸ばす

肘を 90 度ぐらいに曲げ、
腕をしっかり振る

いつもより大股で！

「インターバル速歩」 2つのポイント！！

ポイント

1

速歩きの時は「ややきつい」ペースで、
ゆっくり歩きのときは「リラックスして」歩くこと

<ややきついペースとは??>



点滅している青信号を
速歩きで渡る時の速度



少し歩いていると息が
切れるくらい速度

思い切り話すことはできないが、
軽い会話はできる程度の速度

ポイント

2

速歩きのときは大股で、
ゆっくり歩きのときは普通の歩幅で歩くこと

大股で歩くことで下肢の筋肉を多く使うことができ、
筋力・持久力を向上させることができます。

<大股で歩くための4つのコツ>

背筋を
まっすぐ伸ばす

腕をしっかり振
ることができ、
足も大きく踏み
出せる。

かかとから
着地するよう
意識する

かかとから着地
しようとするこ
とで、自然と
大股で歩ける。

25メートルほど
先を見て歩く

背筋をまっすぐ
伸ばした状態が
維持でき、歩幅
を大きく保てる。

肘を
90度ぐらいに曲げ
腕を大きく振る

腕を振ることで
足をしっかり前
に出せる。さら
に腰の回転が少
なくなり、腰を
痛めずに歩ける。

「インターバル速歩」の継続による健康効果！

動脈硬化の予防になります

血液中の余分なコレステロールを回収するHDL(善玉)コレステロールが増え、
動脈硬化の予防になります。

ダイエット効果があります

インターバル速歩後の1~2時間は、
運動をしていなくても
いつもより多くの脂肪が燃え続けます。

自律神経の乱れが整います

インターバル速歩によって適度な疲労が発生し、
質の良い睡眠へ繋がります。生活リズムが整い、
連動して自律神経が整います。

「インターバル速歩」は自分にあった時間配分で実践できる！！

インターバル速歩は...

「1週間合計120分以上」
できれば効果が出ます！

つまり...

120分のウォーキング × 週1回

20分のウォーキング × 週6回

60分のウォーキング × 週2回

.....など自分に合った時間配分で実践できる！

体力に自信がない人は

3分歩きの速歩きを1~2分に短縮し、
同程度ゆっくり歩き

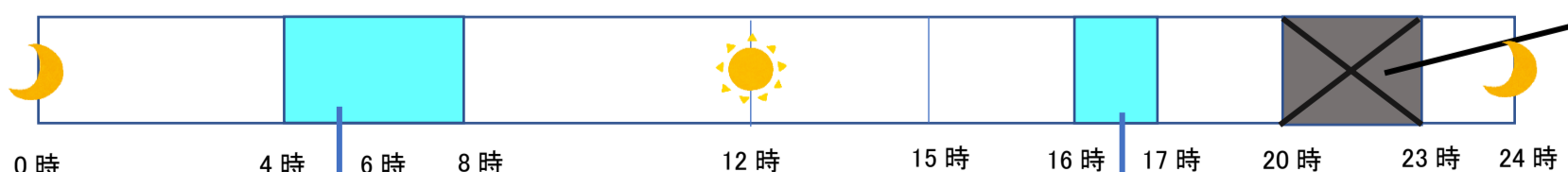
体力に合わせて、
速歩きやゆっくり歩きの
時間を短縮したり、
延ばしてもOK！

体力に自信がある人は

3分間の速歩きを5分延ばし、
同程度ゆっくり歩き

★目的別 おすすめの時間帯★

ストレッチを必ずお忘れなく！



こんな人に
おススメ！

- ・効率よくダイエットしたい
- ・日中の活動効率を上げたい
- ・冷え性や生活リズムの乱れを改善したい

こんな人に
おススメ！

- ・安全、安心にウォーキングをしたい
- ・運動による効果を出せるだけ早く実感したい

遅い時間のウォーキングは体を興奮させることも。普段から寝つきが悪い人は特に避けて

「インターバル速歩」を1週間の中に組み込む スケジュール例



- ・家からスーパーまでの道(往復)30分×週2回
 - ・朝のウォーキング 15分×週7回
- 1週間の合計ウォーキング時間:165分

主婦のOさんは朝15分の筋トレウォーキングを日課にしながら、週に2回のスーパーへ行き帰りの時間も筋トレウォーキングを実践。Oさんのようにリュックを持って買い物に行けば、スーパーの帰り道でも筋トレウォーキングが出来ます。



- ・家から駅までの道(往復)20分×週5回
 - ・会社でのお昼休み 10分×週4回
- 1週間の合計ウォーキング時間:140分

社員のTさんは、毎日の通勤で歩く駅までの道と、昼食後の10分を筋トレウォーキングの時間に。筋トレウォーキングに頭をスッキリさせる効果もあるので、昼食後のお昼休みに行えば、午後の仕事にも張り切って臨めます。



- ・休日にまとめて60分のウォーキング×週2回
- 1週間の合計ウォーキング時間:120分

平日にウォーキングができないGさんは、時間のある休日に1時間ずつ筋トレウォーキングを行っています。Gさんのように、まとめて運動してもかまいませんが、そのぶん体に負担がかかるので、運動後はしっかり休息の時間をとりましょう。

こんな時は「インターバル速歩」を控えて！

脈拍数や血圧の数値がいつもよりかなり高いとき

徹夜明けなど、よく眠れていないとき

体がだるい、風邪ぎみなど体調がすぐれないとき

ウォーキング中に、
こんな症状が出たら注意！！

①ひどい頭痛がする

いつもと異なる頭痛を感じたときは、それが軽いものであったとしても歩くのをやめ、一度家に帰って様子を見るようにしましょう。

②フラフラする・めまいが起きた

少しクラッとしたけれど、運動は続けられそうな状態であっても、できれば一度運動をやめ、家に帰りましょう。

③心臓の鼓動や脈拍がひどく乱れてきた

インターバル速歩を始めたばかりの人であれば、運動不足によって軽い脈の乱れが生じることも。歩くのをやめても脈が乱れるようであれば一度運動をやめましょう。

④吐き気がする・冷汗が出る

どちらも体の不調を示しています。このような場合は無理をせずに一度帰宅し、安静にするようにしましょう。

⑤膝など、脚にいつもと違う痛みがある

いつも感じている痛みと別の急激な痛みを感じた場合は、歩行をやめましょう。

この他にも「今日はあんまり体調が良くない感じがする」といったように、普段と体調が大きく違う場合は、インターバル速歩は避けましょう！

これからの時期は「熱中症」にも注意が必要です。
こまめな水分(スポーツドリンク)補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽を行いましょう。
水分摂取の目安としては、20～30分ごとに100ml～250mlです。喉が渇く前に摂取しましょう。
マスクを着用したままの運動は水分補給を忘れてたり、体温が下がりにくくなります。
息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩をとる等、無理はしないで下さい。

