

# ウォーキングにより 得られそうな効果！



ウォーキングをすることで、どんな効果があるのか専門の方々に教えていただきました。

## 足の筋力向上



脚部の筋持久力（力を継続して発揮する能力）を向上させる効果があり、階段の昇り降りが楽になります。また、つまづきなどによる転倒防止の効果も期待できます。

## 脂肪燃焼や心肺機能の向上



国立大学法人  
鹿屋体育大学  
スポーツ生命科学系  
なかがいち まさき  
中垣内 真樹 教授

ウォーキングは有酸素運動の代表的なものです。脂肪・エネルギーの燃焼効果や、心肺機能の向上により、生活習慣病の予防効果が期待できます。また持久力がつき、動いてもあまり息切れしにくくなります。

## けがの予防や疲労回復



ウォーキング前後に準備運動や整理運動としてストレッチなどを取り入れることで、けがの予防、疲労回復につながります。



# 歩いてみよう！



コロナ禍により感染症対策と向き合う中で、外出を控えたりして運動不足になっている人も多いのではないのでしょうか。今号では「いつでも」「どこでも」「気軽」にできる「ウォーキング」を特集。自分の体調に合わせて、無理せず少しずつ体を動かす機会を増やしてみませんか。

## 骨粗しょう症の予防



県民健康プラザ  
健康増進センター  
健康運動指導士  
うえの ゆか  
上野 由花 さん

カルシウムの摂取と共にウォーキングなどの運動で骨に縦方向の刺激を与えることで、健康で丈夫な骨を作ることができます。また、屋外でのウォーキングは、日光の力でカルシウムの吸収を助けるビタミンDの合成も促進されます。

## ストレス解消

心地よいと感じるペースで歩くことで、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌されます。セロトニンはストレスに対して効能のある脳内物質で、心身のリラクゼーション効果や緊張を解きほぐす効果があるといわれています。

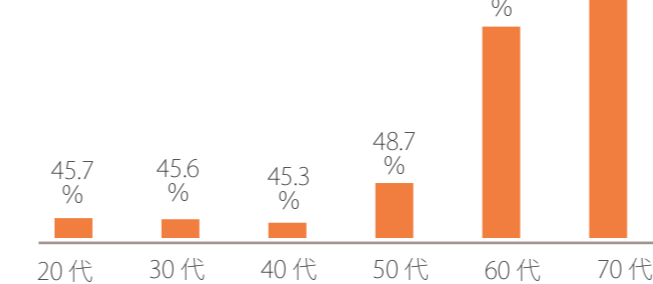
## 脳の活性化

全身の血流がよくなり、脳への血流も増え、脳の活性化につながります。景色の変化を楽しんだり、ウォーキングに「しりとり」や「計算」を組み合わせてすることで、脳の活動を活発にする機会を増やし、さらに脳への刺激が加わるのでおすすめです。

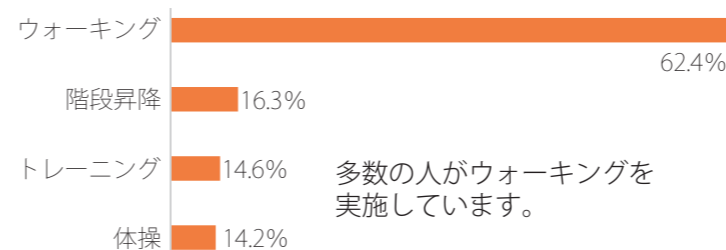


## 週1日以上の年代別スポーツ実施率

70代の実施率が最も高く、20代から50代が40%台と低い傾向にあります。

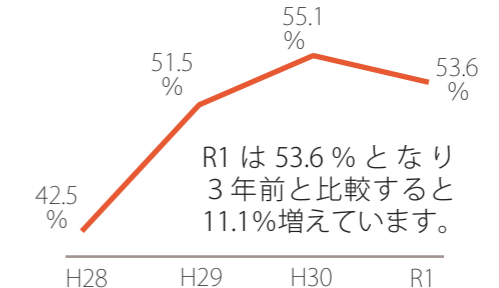


## 1年間に実施した種目



スポーツ庁が毎年実施している「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、全国で週1日以上スポーツを行っている成人の割合は令和元年度が53.6%で、年代別では、60代から70代が6割を超えています。また、1年間に実施した種目で最も多かったのが、散歩やぶらぶら歩きなどを含む「ウォーキング」という結果になっています。

## 週1日以上のスポーツ実施率



ウォーキングを  
選んでいます！

