

あなたの
運動のタイプは？

CHALLENGE DAY

はだのウォーキングガイド



監修：東海大学体育学部生涯スポーツ学科久保田晃生教授

ウォーキングのタイプチェック



丹沢はだの三兄弟

Q 1回30分以上のウォーキングを週に2日以上行っていますか？

NO

令和元年「国民健康・栄養調査」
での平均歩数を目安

YES

男性：1日の平均歩数が**7,900**歩以上
(65歳以上の方は**5,400**歩以上)
女性：1日の平均歩数が**6,700**歩以上
(65歳以上の方は**4,700**歩以上)

男性：1日の平均歩数が**7,900**歩以上
(65歳以上の方は**5,400**歩以上)
女性：1日の平均歩数が**6,700**歩以上
(65歳以上の方は**4,700**歩以上)

NO

YES

NO

YES

Aタイプ

運動不足タイプ

あなたの健康が心配です。体力や筋力が低下し、将来的に介護が必要となる可能性が高くなります。短い時間でも身体を動かしましょう！

Bタイプ

運動見直しタイプ

普段の歩数は多いですね。その歩数を有酸素運動のウォーキング(30分以上)に置き換えると、健康づくりにおいて、さらに効果的です！

Cタイプ

生活見直しタイプ

ウォーキングを週2回以上できていますね！一方、普段の歩数が少なく、座る時間が長くないですか？座りすぎは病気のリスクが高まるので要注意です。

Dタイプ

運動充足タイプ

よく運動されていますね！ウォーキング中のフォームや速度、歩幅など注意してみてください。今の運動の方法が正しいか改めて確認しましょう！

自分の当てはまるタイプの動画を見よう！
タイプ別の詳細は裏面へ！



はだのチャレンジデー
動画一覧

～使い方～

- ①QRコードを読み取る
- ②自身のタイプ動画をチェックする
- ③動画を確認する
- ④実践する

参加しよう！はだのチャレンジデー！

チャレンジデーとは、毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている、住民総参加型のスポーツイベントです。人口規模がほぼ同じ自治体同士が、午前0時から午後9時までの間に、**15分以上継続して運動やスポーツ**をした住民の『参加率(%)』を競い合います。

ウォーキングの実践で一緒に参加してみませんか？

「マイME-BYOカルテ」



「マイME-BYOカルテ」とは？

自身の健康情報を記録、管理できる神奈川県のアプリです。歩数のほか、体重、血圧、健診結果の記録もできるので、ウォーキングの効果をj確認して、未病の改善に役立てましょう。

利用は簡単！

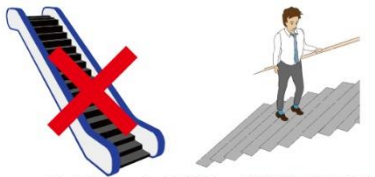
- ①アプリストアで「まいみびょうかるて」で検索、またはQRコードを読み取り
- ②アプリをダウンロードして起動
- ③新規登録して利用開始

Aタイプ

運動不足タイプ

「+10(プラステン)」から始めよう!

今よりも10分多く身体を動かすだけでも健康づくりに効果があり、健康寿命をのばせます。まずは、自身の生活を振り返り、できそうなことから始めてみてはいかがでしょうか?



エスカレーターを使わず階段を使う



別のフロアのトイレに行く



駐車場・駐輪場は建物から遠い場所へ

Bタイプ

運動見直しタイプ

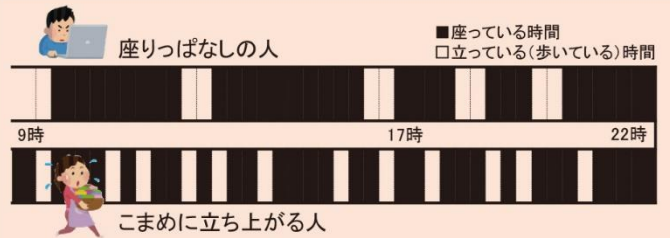
30分以上歩く時間を作ろう!

ウォーキングなどの有酸素運動には、心肺機能(持久力)の向上、体脂肪の減少、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)の予防、ストレス(抑うつ)の解消、認知症の予防などの効果があります。また、ただ歩くだけではなく、中等度の運動(階段昇降や軽い筋トレなど)と組み合わせるとさらに効果的です。

Cタイプ

生活見直しタイプ

座りすぎに注意!1時間に1回は立とう!



トータル時間は一緒!しかし、ずっと座っている人の方が、生活習慣病などのリスクが高まります!こまめに立って、歩くことで、歩数を増やしましょう!

Dタイプ

運動充足タイプ

運動時間はバッチリ!さらに工夫をしてみよう!

インターバル速歩

速歩と普通歩行(ゆっくり)を繰り返して行う方法です。通常よりも強度が高くなり、筋トレの効果も見込めます。1日15分、週4回以上を目安に行なってみましょう!



ポールウォーキング・ノルディックウォーキング

ポールを使ったウォーキングは、歩幅が広がり足の付け根(大腰筋)を大きく使えたり、姿勢が安定し、膝にかかる負担を減らしたりする効果もあります。ぜひ、チャレンジしてみましょう!



確認しよう!ウォーキングフォーム



フォームを動画でもチェック!
(はだのチャレンジデー動画一覧)

- ①あごは軽く引き、前方(5~10m先)を見ましょう。
- ②背筋を伸ばしましょう。(反りすぎ注意!)
- ③お腹に力を入れて、軽く胸を張りましょう。
- ④肘を軽く曲げ、手は軽く握り、後ろに引くことを意識して振りましょう。
- ⑤かかとからの着地を意識しましょう。
- ⑥つま先でしっかりと地面を蹴る意識をしましょう。

作成 秦野市スポーツ推進課・健康づくり課
発行 令和3年10月

