

ウォーキングの注意点

- 最低 1 週間に一度は歩かなければ、効果はありませんが、長続きさせるために 1 日 15 分以上で週 3 回を目標にはじめましょう。
- 寒い日には防寒対策をしましょう。
- 炎天下では十分な水分補給をしましょう。
- 極度の疲労感・めまい・吐き気・息苦しさを感したらかならず中止をしましょう。
- 特に夜間は車に注意しましょう。



ウォーキンググッズの選び方

- 靴**—軽く靴底が厚くソフトなウォーキングシューズを選びましょう。つま先があたりず、靴底に衝撃を吸収するクッション性の高いものがいいです。足のサイズが大きくなる夕方に、両足で試し履きしてから決めましょう。
- 服装**—夏場は汗をかきやすいので、吸湿・放湿性の良い素材でゆったりとしたものを選びましょう。着替えも用意しておくといいでしょう。冬場は保温性の高いものを選び、薄着は避け、手袋や帽子など十分な防寒対策をとりましょう。
- 歩数計**—歩くとき歩数計があると便利です。自分の 1 日の目標を立てやすくなります。そのほか、ウォーキング用の腕時計には、脈拍数や消費エネルギーが表示されるものまであります。

消費エネルギー歩数換算表の目安

	目安時間	換算歩数
普通歩行	30分	3,000
入浴	30分	3,500
自転車に乗る	30分	3,500
洗濯物を干す	15分	1,500
食事の準備・後片付け	30分	2,500
掃除(電気掃除機)	20分	2,000
趣味の家庭菜園	30分	3,000
ウォーキング	30分	4,500
ラジオ・テレビ体操	30分	4,500
ゲートボール	60分	6,000
ジョギング(120m/分)	30分	7,000
ゴルフ	60分	8,000
エアロビクスダンス	60分	10,000
登山	60分	13,500
水泳(平泳ぎ)	30分	10,500



- 男性の体重60kgの人が行った場合のエネルギー消費量を、1 kcalを30歩として歩数に換算しました。ただし、あくまでも目安の数値です。