

運動をはじめたいと思う方必見！ウォーキングのはじめ方



皆さんは普段から運動を行っていますか？

最も始めやすい運動としてウォーキングは有名ですが、「やってはみたいけどたくさん歩ける自信がない」、「ウォーキングなんてする時間がない」、「どうやって始めたらいいかわからない」などの理由から始められない方も多いのではないのでしょうか。

今回はウォーキングの定義と始め方についてお伝えします。

これから始めようと思っている方だけではなく、すでに始めている方やあまり興味がないという方にもぜひ読んでいただきたい内容です。

ウォーキングは最も身近な生活動作

「歩く(walk)」ことは日常生活に欠かせない動作のひとつです。

その中でウォーキングとは、意識しない歩行より少しだけ早く歩く運動のことをいいます。

通勤や仕事、買い物など日常で「歩く」時間を少しだけ意識するだけで、ウォーキングはすぐにも始めることができます。

ウォーキングは散歩など特別な時間をとって行わなければならないと思っている方も多いと思いますが、散歩にはもともと「歩くことを楽しむ」という意味があります。

場所や時間に関わらず「楽しく歩くこと」を日常生活に取り入れていくだけで、無理なく行える運動。

それがウォーキングです。

自分の歩き方を見たことがありますか？

ウォーキングでは「どれだけ歩くか(歩数)」も重要ですが、楽しく無理なく続けるためには「どんな歩き方をするか(歩容)」も大切です。

自分の歩き方を知ることで、心身の不調に気付けるなどその日の体調のバロメーターにもなります。

まずは「ショーウィンドウに映る自分の歩き方を見してみる」、「スマホで自分が歩くところを撮影してみる」などの方法で、自分がどんな歩き方をしているか気付くところから始めてください。「思ったより背中が曲がっているな」「案外しっかり腕を振っているんだな」など、思わぬ発見があると思います。

手軽に始められる健康活動

二足歩行が行える人間だけが行えるウォーキングという運動には、生活習慣病の予防などの健康維持効果はもちろんのこと、他にも様々なメリットがあります。

心のリフレッシュといったメンタルへの影響、腰痛や肩こりなど慢性的な痛みの改善、ダイエットや姿勢改善、全身運動によるトレーニング効果、新陳代謝の活性化など、心にも体にも嬉しいことがいっぱいです。

自分が抱えている健康課題に対して、多くの場合ウォーキングは効果を発揮します。

まずは「はじめの一步から」

簡単に始められてメリットも多いウォーキングですが、しっかり準備して始めようと思うとなかなか難しいものです。

この記事を読んだあとの最初の一步から少し大きく腕を振ってみる、大またで足を踏み出してみる、背筋を伸ばして歩いてみるなどを意識してみましょう。

それだけでウォーキングライフがスタートします。

まとめ

せっかくはじめても一人で続けるのも難しいかもしれません。

ウォーキングラリーが開催されていればぜひ登録してください！

ともに頑張っている仲間の姿を見ることが背中を押してくれるはずです。

文字通り「ともに歩む」仲間がいることが一番のきっかけとなります。

ウォーキングラリーに参加するだけでも日ごろ感じられない達成感やチームワークの向上、モチベーションの増加などを感じることができるはずです。

この記事を読んだ「今」がチャンスです！歩く習慣作りを始めてみましょう！

参考出典

1. eヘルスネット ウォーキング | 厚生労働省

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-080.html>

2. ヘルスウォーキング(入門編) | 日本ウォーキング協会

<https://walking.or.jp/learn/column/747/>