



### 膝の負担を軽くする 坂道の歩き方

上り坂も下り坂も基本は、歩幅は小さくします。歩幅が広いと着地時の衝撃も大きくなり、膝への負担が強くなります。着地の際には膝を軽く曲げて、静かに足の裏全体で着地するイメージで足を前に出してください。膝上の筋肉と膝の曲げで衝撃を吸収し、静かにソフトに歩行することを意識しましょう。



### ウォーキングの注意点

始めから長距離を歩くのは足の負担も大きく、筋肉痛で次の歩行へのやる気をなくしてしまう原因にもなります。最初は短距離から始めて、慣れてきたら徐々に距離を伸ばす様にしましょう。また、運動の前には準備運動がとても大切です。身体が暖まるまでしっかりとストレッチを行ってから歩く様にしましょう。夏場のウォーキング時は小まめに休憩をとり、天気予報等で高温が予想される日はウォーキングを避けましょう。



### ポールを使って歩く ノルディックウォーキング

専用のポールを使って歩くノルディックウォーキングは、ポールの使い方によって、足腰への負担軽減から運動量の増加に役立ちます。ですが、間違った使い方をすると、足腰への負担を増やす恐れもあります。使用の際はノルディックウォーキング指導員による指導を受けましょう。ノルディックウォーキング指導をご希望の方は以下へお問合せください。

●(一社)三宅島観光協会  
電話 / 04994-5-1144



### ウォーキングの前後に

#### ウォーミングアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防止、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。



#### クーリングダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防止します。



※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

### 靴の選び方

- ◆材質 / 軽くて通気性が良いもの
- ◆つま先 / 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- ◆土踏まず / 中敷きで支える形のもの
- ◆足の甲 / 締め付けずひもで調整できるもの
- ◆靴底 / 動きに合わせてしなやかに曲るもの、厚みがありクッション性が良いもの
- ◆かかと / しっかりとかかとを包み込むもの



### 靴の履き方

- ①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- ②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- ③体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかりと固定します。



### 理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



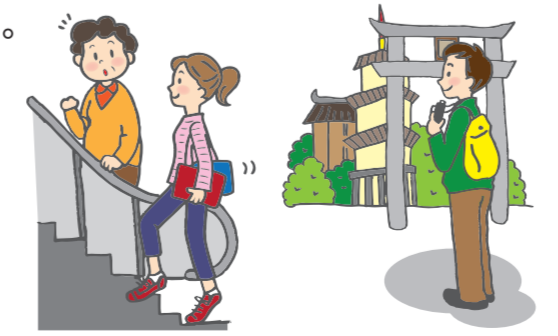
### 水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。



### 歩くことで活動量を 増やすヒント

・歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。  
・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。  
・ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど  
・万歩計などで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。



### あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも4割前後にとどまっています。(※2)  
1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

- ※1「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」(厚生労働省)では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。
- ※2「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)(平成24~26年都民分を再集計)

### ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

#### ①生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

#### ②心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

#### ③肥満を防ぐ

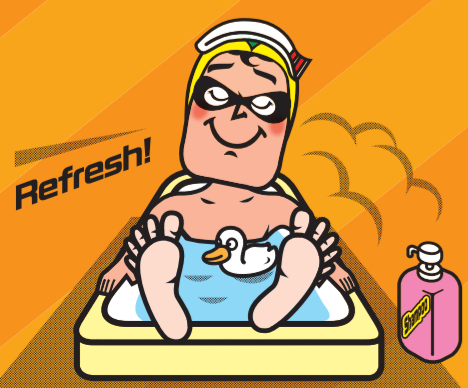
エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

#### ④ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

(「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参考に作成)

### ちょっと実行、 ずっと健康。



発行年月 / 2018年12月  
編集・発行 / 三宅村福祉健康課  
〒100-1212  
東京都三宅島三宅村阿古497  
電話: 04994-5-0911  
(一社)三宅島観光協会  
〒100-1212  
東京都三宅島三宅村阿古672-3  
電話: 04994-5-1144

### 伊ヶ谷地区 コース紹介

数多くの歴史的スポットを見学することが出来る伊ヶ谷地区。コースの大部分を坂が占める為、膝を痛めない様に、自分のペースをしっかりと守って歩きましょう。  
※表の数値は目安です。S = スタート、G = ゴール

コース	距離	歩数	所要時間	消費カロリー
ショート	2km	2,855歩	30分	90kcal
ミドル	5km	7,140歩	1時間15分	225kcal

各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。  
各コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。  
消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。  
(体重60kg、歩幅70cmの場合)



### 伊豆・神着地区 コース紹介

自然と歴史散策を楽しめる伊豆・神着地区。野鳥・桜・テングサ干しなど、季節毎に様々な姿を見せてくれます。天気の良い日には多くの場所から富士山を望めます。  
※表の数値は目安です。S = スタート、G = ゴール

コース	距離	歩数	所要時間	消費カロリー
ショート(左)	3km	4,285歩	45分	約135kcal
ショート(右)	3.2km	4,570歩	50分	約150kcal
ミドル	6km	8,570歩	1時間30分	約270kcal
ロング	11km	15,715歩	2時間45分	約495kcal



### 阿古地区 コース紹介

活発な噴火活動によるダイナミックな景観を楽しめる阿古地区。日中、絶景を楽しむ今崎海岸は、夕方になると太平洋に沈む夕陽を望める絶好のポイント。  
※表の数値は目安です。S = スタート、G = ゴール

コース	距離	歩数	所要時間	消費カロリー
ショート	2.6km	3,715歩	40分	約120kcal
ミドル	5.5km	7,855歩	1時間25分	約240kcal
ロング	10km	14,285歩	2時間30分	約450kcal



### 坪田地区 コース紹介

昔ながらの町並みが残る坪田地区は、路地歩きも醍醐味のひとつ。空港の海側に位置する長さ約2.5kmの海岸線は、海の御蔵島・陸の雄山を望める絶景コース。  
※表の数値は目安です。S = スタート、G = ゴール

コース	距離	歩数	所要時間	消費カロリー
ショート	2.8km	4,000歩	45分	約135kcal
ミドル	6km	8,570歩	1時間30分	約270kcal
ロング	9km	12,855歩	2時間15分	約405kcal

