

気軽に手軽な運動として人気のウォーキング。実際、体に良いと言われるが、どの程度歩けば良いのか分からない。ならばシッカリ一万歩歩いてみよう！と歩いてみたが、一時間半以上かかる上に歩き終わった後は疲れてしまって毎日続かなかつたり、腰や足を痛めてしまったり……。

やはり、ウォーキングを継続するにはコツや、歩き方の基本を学ばねばと思い、ウォーキングのプロ、社団法人 日本ウォーキング協会の主任指導員、西田富美子さんを訪ねた。

西田さんは以前、旅行会社で働いており、健康メニューをブラッシュした旅行企画として、ウォーキング教室を企画したのがウォーキングとの最初の出会いだという。

その際、指導してくれた方から「心肺・血管の強化」「内蔵脂肪症候群の予防や改善」「脂質異常症の予防や改善」「動脈硬化の予防や改善」など、ウォーキングの効果聞き、その効能は理解したものの、なかなか実行には移せなかつたそうだ。

その後、何とか実行したものの「どうせ歩くんだつたら一時間くらいガンガン歩こう！」と歩い

てみたが、仕事も忙しく残業もある中で、いきなり一時間歩くというのはハードで、「疲れている状態」が続き、結局長続きしなかつたとの事。

これは、まさにこれからウォーキングを始めようとしている人達がぶつかる壁と一緒ではないか。では、どうして西田さんはウォーキングを続けられたのだろうか？

西田さんの場合、そのキツカケが仕事という事もあり、通勤の時に一つ前の駅で降りて歩いたり、階段を利用したりと「自分のできる事」から始めたそうだ。

「そうしたら、いつの間にか息も上がらず、長い距離も歩けるようになったんです。心肺機能が上がったいたんですね。その時初めて、歩くって身体にいいなと実感しました。私の教室にも、ただ歩けば良いと自己流で長距離を歩いて、疲労感だけが残ったという方もいらつしやいます。歩く事が健康に良いと言われても、どのように、どれくらい歩けば良いのかを教えてくださいたい人には会えないですよ。」と語る西田さん。

そう、どういう風に、どれくらい歩けば良いのか？  
「私が初心者の方には、歩数計などを付けて頂いて、一週間でも

ウォーキングは  
健康維持のためだけでなく、  
老若男女問わず、  
生活を豊かにする。



西田富美子 (にしだ・ふみこ)  
主任指導員



社団法人 日本ウォーキング協会

ウォーキング

## 普段歩いている歩数に プラス1000歩 ライフスタイル・ウォーキング



良いので自分が日常生活でどれだけ歩いているのか歩数を知って下さいと言います。それを知ることによって、ウォーキングに対しての意識が高まっていくんです。普段歩いている歩数にプラス1000歩、少しづつプラスすることが継続の秘訣、私自身もそうして、ウォーキングが楽しくなったんです。無理せず、プラス10分で「健康に繋がる」という意識をもつことが大切です」と西田さん。

なるほど、一万歩歩こう！

一時間歩こう！ というように、いきなり目標を高く持つのではなく、日頃5000歩歩いている人は6000歩を目標に。慣れてき

たところで、7000歩と一日の歩数を増やしていくと無理なく続けられる気がする。まず、自分の一日の歩数を知ってから、1000歩ずつに歩数を増やす。1000歩という約10分。目的地の一駅前で降りて歩く事でクリアできる。これなら現実味がある。

歩くフォーム、姿勢も非常に大切との事。無闇やたらに歩いていると、身体に負担が掛かり腰などを痛める可能性もあるという。これでは本末転倒である。

では、姿勢良くきれいな歩き方とはどのようなものなのかを聞いてみると、大きなポイントしては2つ。

### 視線を10〜15m先を見る

視界が広がり景色も楽しめるとともに、上体が真っ直ぐになる為、姿勢も良くなる。言われてみると普段は5mくらい先の地面を見て歩いていて前かがみになりがちだ……。

### 腕は自然に振る

腕の振りでリズムカルに歩け、全身運動を促す。自然にと言われると、変に意識してしまい肩に力が入ってしまう……。なか

なか難しい。コツは腕の力を抜いてお尻にキョットと力を入れると良いそう。

姿勢良く歩くだけでもステキに見える上に、効果的なウォーキングが実現するのだという。皆さんもお試しあれ。

日本ウォーキング協会は国民の生涯スポーツとして国内のみならず世界に向けて、ウォーキングの普及、啓発活動に取り組み、さまざまなウォーキングイベントを開催している。また、東京を中心に各地で「ウォーキング教室」や「歩く健康づくり」の出張指導も行っている。ウォーキングを始める前に、より良いウォーキングを体験する為に、身近な場所のウォーキング教室に参加するのも良いかもしれない。

とはいえ、健康に良いとはわかっていてもウォーキングという、どうしても一人で、そして単調なイメージがあるのも事実。楽しくなければ続かない。継続のコツは自分なりの楽しみを見つける事にあるようだ。

「家の周りでも通勤でも、ルートを変えながら歩いてみると、景

色も季節によって変わり、色々な発見があって楽しいですよ。」と西田さん。

ウォーキングが人と社会にもたらす効用として、健康・環境・観光・交流・教育の5つのKがあるという。

この5つのK全ての要素を組み込んだものが、各所で行われているウォーキング大会だ。

景色や季節を楽しみ、五感も刺激され、人との交流も生まれ、健康にも良い。そしてエコロジー。そんな一日を家族と過ごすとしたら、とても良い思い出になるような気がする。

「例えばウォーキング大会だと20kmを「完歩しよう」、というのではなく、歩ける喜びを味わい「観歩」「感歩しよう」と言っているんです。」とも語る西田さん。大会と聞くと、速さや距離などの記録を目的としたものだと思ってしまうが、実際は、ウォーキングの魅力を体験できるイベントだという事を初めて知った。

今回の訪問で、ウォーキングは健康維持のためだけではなく、老若男女問わず、生活を豊かにし、人と人の交流を促すという側面もあるのだ、と気づかされた。