ぶんきょう ウォーキング ガイドブック

知っておかなければならない基礎知識

監修：一般社団法人日本ウオーキング協会
文京区保健衛生部健康推進課

はじめに

　道具がなくても、体育館やグラウンドに行かなくても始められるスポーツのひとつが、ウォーキングです。「スポーツ」というとハードルの高さを感じてしまう方でも、1日の中で全く歩かない日はないはずです。歩くことは移動手段というだけでなく、ウォーキングの基礎を身につけて歩けば立派なスポーツとなります。

「何かスポーツを始めたいけれど、時間が取れない」「一人で、マイペースでスポーツしたい」「短時間でできるスポーツであればできるかもしれない」と考えている方、ウォーキングはいかがでしょうか。ウォーキングは、年齢や性別、ライフスタイルに関わらず始められます。また、住んでいる所や通勤・通学している所など、身近な街を歩くことによって、今まで気づかなかった街のよさを発見することができます。

　このガイドブックは、ウォーキングの基礎情報をコンパクトにまとめたものです。これを読めば、健康的で効果的なウォーキングの方法について、ご理解いただけると確信しています。ウォーキングは継続してこそ良さがわかるスポーツです。別冊でウォーキングマップをご用意しておりますので、是非地図とガイドブックを活用して、ウォーキングの魅力を発見しましょう。

ウォーキングは幅広い年齢で行える運動(スポーツ)です

5つの利点

- ☑毎日できる
- ☑誰でもできる
- ☑費用はほとんどかからない
- ☑心と身体のバランスが整う
- ☑ハリのある生活が送れる

5つの効果

- ☑ストレス解消
- ☑脳の活性化
- ☑心肺機能維持・向上
- ☑筋力増強
- ☑生活習慣病の予防・改善

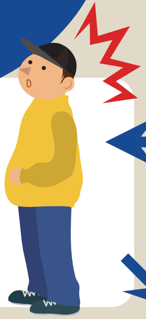
START!

歩くことが自然なのです

便利な移動手段を発明した結果
だんだん歩かないようになってきました。

↓

人間の身体は基礎代謝や
生活活動（歩行運動）などによって
エネルギーが適正に消費される
ようにつくられています。



余った分は非常時の
ために蓄えるように
できており、これが
肥満の原因に。

筋肉を動かさないことに
よって筋力が衰え、
血行まで悪くなり、全体的に
体温が低下して、
さまざまな**病気の原因**を
つくり出してしまいます。

歩かないことは身体にとって
『**楽**』に見えますが

↓

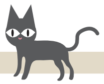
長い目で見れば『**苦**』を
つくり出してしまうものなのです。

↓

朝、目覚めてから就寝まで
意識しないで行っていることは **呼吸** **まばたき** **歩く** こと

しかし　よく思い出してみてください。

家の中のほんの2〜3m でも「お茶〜新聞〜もってきて」と
頼んでいませんか？



↓

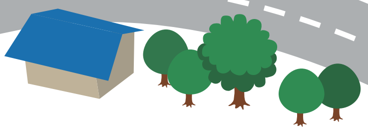
そんなに短い距離でも歩くことを
面倒に思っていると

↓

いつの間にか外に出かけるときも
無意識にできるだけ
歩かないですむようにしていませんか？

GOAL！

本来歩くことは、
呼吸やまばたきと
同じくらい身体が自然と
動くものなのです。
歩くことは健康づくりの
第一歩ですので、
意識して歩く機会を
つくっていきましょう。



POINT 1

身近なところからはじめてみませんか

まずは、できることから意識をして実践してみませんか。意識して歩くといっても、それを苦痛に感じたり、面倒くさいと思ってしまったりしては長く続きません。自分の生活スタイルに合わせて行ってみましょう。

STYLE WALK 1 手軽に行えるライフスタイルウォーキング

自宅付近でも、いつもは歩かない道を散歩してみる。
また、昼休みや休憩時間を活用したフリー散歩スタイル。

STYLE WALK 2 日々の暮らしや生活する地域で発見ウォーク

地域の祭りや話題のカフェなど、新たな発見や再認識をすることで、
日常の刺激や、ちょっとしたハレ気分を楽しむスタイル。

STYLE WALK 3 ヘルスウォーキング

健康づくりのための予防・未病・疾病などの対応として、また筋力強化、循環器系の強化やダイエットなど健康を目的としたウォーキングで、時間や距離を決めて計画的に、改善を意識して歩くスタイル。

STYLE WALK 4 ツーリズムウォーキング

歴史や食等のテーマ型ウォーキングで、友達とのプチ旅行。宿泊や長距離の移動を伴う巡礼ウォーキング。地域活性に寄与するウォーキングイベントなどで仲間とコミュニケーションを図るスタイル。

STYLE WALK 5 アクティブウォーキング

アウトドアスポーツウォークとして、日常生活から離れて郊外の散歩、里山歩き等の野外活動と呼ばれる「ハイキングトレイル・フットパス」等。リラックス効果を期待するとともに、知らない地域の見聞、自然風景、歴史的景観を楽しむウォーキングスタイル。

POINT 2

確実に実行できる目標設定が大切です

どんなに心と身体の健康づくりに役立つとはいえ、いきなり目標を高く設定すると、続けることが大変になります。また、過度な負荷がかかることにより、健康を害する場合があります。これから始める人は、目安として、10分長く歩くようにしましょう。そうすると約1,000 歩多く歩くことになります。無理なく楽しいウォーキングから始めると、長く続けることができます。

1日の平均歩数を知る

歩数計を着けて1 週間の合計歩数を測りましょう。
1日あたりの平均歩数を算出します。

例:普段の歩数が少ない人はプラス1,000歩
1日2,000歩の人は+1,000 歩=3,000歩(目安3ヶ月)
(1日の中で10分×3 回に分けてもOK)

次のステップ(半年後) プラス1,000歩=1日／**4,000歩**

目標(1年後) プラス2,000歩=1日／**6,000歩**

※ 週3〜4 回、普段歩く習慣がない人は1〜3 回から始めるなど個人のライフスタイルに合わせ、実行できる目標を設定しましょう。

目標項目 日常生活における歩数の増加		年齢	男性	女性
	平成22年	20〜64歳	7,841 歩	6,883 歩
		65歳以上	5,628 歩	4,585 歩
	目　標(令和4年)	20〜64歳	9,000 歩	8,500 歩
		65歳以上	7,000 歩	6,000 歩

図表 出典:厚生労働省 健康日本21(第二次)より一部転載

POINT 3

自分の心拍数を知っておきましょう

運動量の目安として、心拍数を測る方法があります。
運動の効果は【強度×時間】であらわされます。

効果を高めるには

- □ 時間を増やす(歩数増加)
- □ 強度を上げる(速歩き)

目標心拍数の簡易的な算出方法

目標心拍数=(220ー年齢)x【目標運動強度60%〜75%】
※最大心拍数

(例)60歳の場合
(220-60)x 0.6 = 96
(220-60)x 0.75 = 120

目標心拍数　96〜120の範囲内

脈拍数の計り方

心拍数の簡単な計り方(目安)は、手首の動脈に手の指を3本当て、時計で10秒間の脈拍数を計り、その値を6倍にして1分間の心拍数を算出します。
※最近は、より正確に計測する器具などもあります。

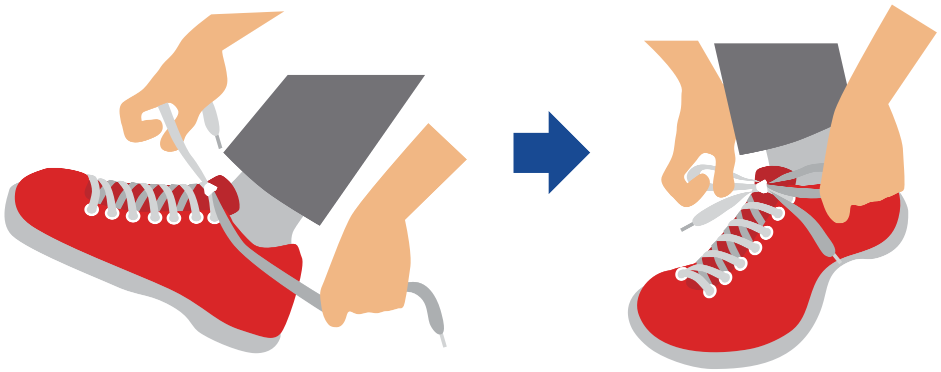
あなたは速歩きタイプ?長時間歩きタイプ?

歩く速度は人によって異なります。脈が120拍／分でも楽だと感じる人もいれば、90拍／分でもややきついと感じる人もいます。また、その時の体調などで心拍数は変わります。個人がセルフチェックする方法として、感覚的(主観・自覚)に「楽である」から「ややきつい」と感じる範囲内で行えばよいでしょう。強度が高いほど運動時間が短くてすみます。また持久力も高まります。しかし関節などのケガをする確率も高まります。体験をしながら習慣の中で感覚的に自然と身につけると良いでしょう。

POINT 4

自分に合ったシューズを選びましょう

お店で靴を選ぶときは、普段歩くときと同様に両足とも履いてひもをキチンと結んでサイズ合わせをしましょう。



CHECK 1 踏み込むときに足の動きに沿って曲がるもの

ジョギングシューズやハイキング用の軽い靴でも歩くことはできますが、専用のウォーキングシューズがおすすめです。歩行の動作をスムーズに行えるかチェックしてみましょう。

CHECK 2 つま先の余裕

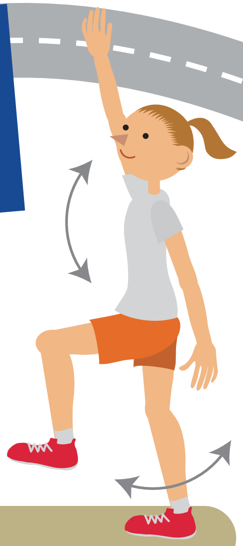
かかとに合わせて履いたとき、足指が広がる程度のゆとりがあるものを選びましょう。大きすぎるとかえって疲れます。

シューズと足のベストなフィット感

足首や甲が緩いと足がずれてしまい、マメや靴擦れの原因になります。
調整できる紐タイプのものが望ましいでしょう。

POINT 5

ウォームアップ・ストレッチングを行いましょう



ストレッチ前に、足踏みをして身体を温めてから行いましょう。

足踏みと同時に腕を振り、その動作を、脚・腕ともに徐々に、高くあげる。転倒に気をつけながらゆっくり大きく振る。

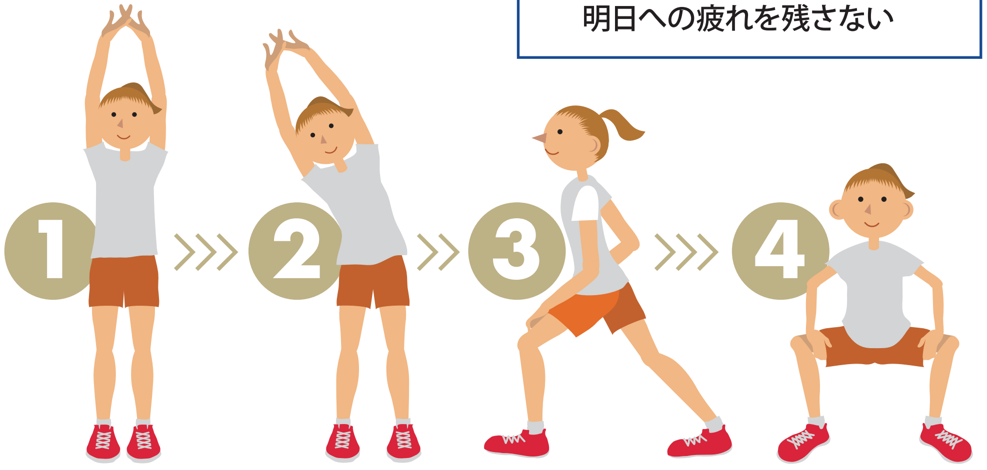
ストレッチング

ストレッチングは「筋を適度に伸長させ、筋肉の柔軟性を高めるエクササイズ」と定義され、いつでも手軽にできる簡単な健康維持・増進のための体操です。

1部位につき8〜10秒間を目安に、呼吸をゆったり、無理をしないで反動をつけずに行いましょう。

ストレッチングの効果

- ☑ 柔軟性が高まる
- ☑ 全身の血行がよくなる
- ☑ 動きやすい身体をつくる
- ☑ 心身のリラクゼーションに有効
- ☑ 老廃物を除去し、明日への疲れを残さない



背筋伸ばし
かかとを地面につけたまま手の指を組んで裏返し、頭上に身体をゆっくり引き上げて。

体側伸ばし
足を軽く横に開き、両手を組んで頭上に引き上げながら右に倒す。（左側も同様に）

ふくらはぎ伸ばし
左足を一歩後ろに引く。後ろのかかとを地面につけ、前ひざを曲げ、体重を前足にのせる。（右側も同様に）

内もも伸ばし
両足を左右に大きく広げて、腰を落とす。ひざが内側に入らないように手を添えて行う。

POINT 6

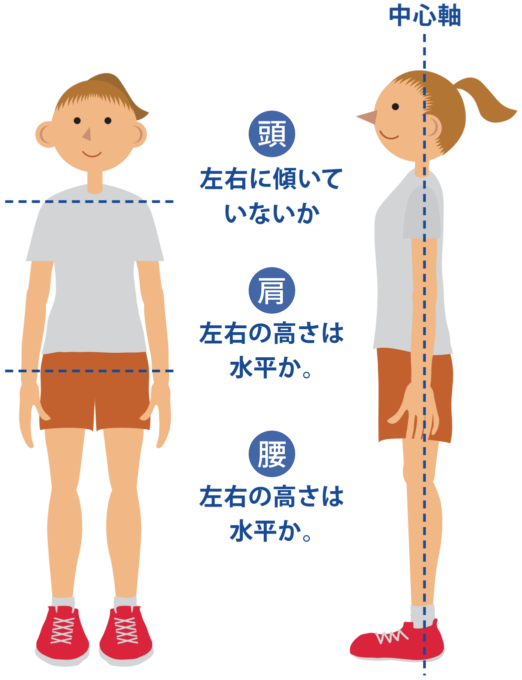
美しく正しい姿勢づくりが大切

身体のクセを知る

人はそれぞれ長い生活の中で身についてしまったクセがあるものです。肩が左右どちらかが下がっていたり、首が傾いているなど、いろいろな立脚姿勢があり歪んでしまいがちです。鏡に映したり、人に見てもらって、自分の立ち姿を確認しましょう。

姿勢チェック

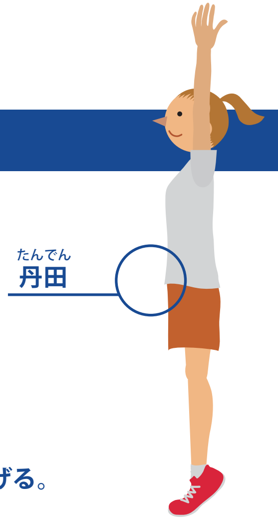
基本姿勢は、耳・肩・くるぶしのラインを、横からみた一直線上に。重心を身体の中心軸に保つようにしましょう。



美しくよい姿勢を得るには！！

くせなどによる歪んだ姿勢のまま歩くと、身体のどこかに負担がかかり、ケガや故障の原因となります。
右図のように伸びをすると、美しい姿勢に近づけることができます。

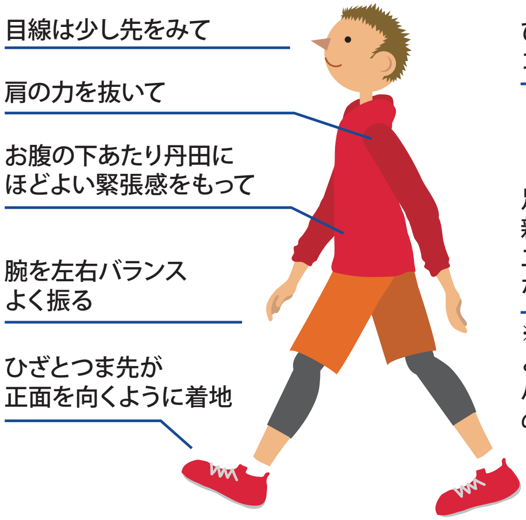
①両手を上げて背筋を伸ばします。
②次にかかとを上げてつま先立ち。
③バランスを保って両手を下ろしてから、かかとをゆっくり下げる。



POINT 7

姿勢よく、目的にあった歩き方を見つけましょう

日常の美しい歩き方



運動効果を高める歩き方

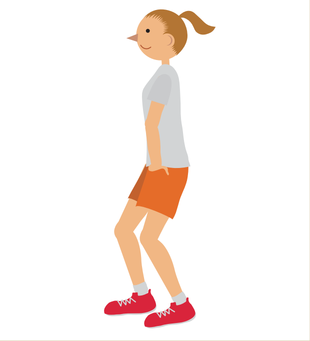
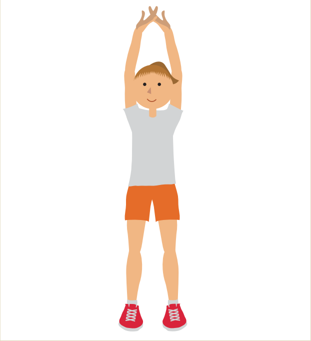
坂道の歩き方

坂道や階段では歩き方を変えると身体への負担が軽くなるほかつまづきや転倒防止になります。

POINT 8

歩くことの大切さを知り、足を労り手入れをし年を重ねても歩くことができる習慣づくりをしましょう

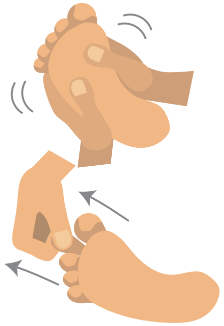
クールダウンストレッチ

下腿後部（ヒラメ筋） 右 左	大腿後部 右 左	全身
		
片足を後方に少し引き、膝を曲げ腰を落とす。両足の踵が地面から離れないようにする。	片足を前に出し、手をももに置きお尻を後方斜め上に引っ張られるようにしてももの裏側を伸ばす。	両手を頭の上で組み、上方に身体を引っ張りあげる。その後、手を離し脱力する。

ウォーキング後に足のケアをしましょう。直後にできない場合は、入浴後や寝る前などその日のうちに実行しましょう。

つま先からマッサージ

両手を使って足指を曲げたり広げたりする。さらに、足指のつけ根、土踏まず、かかとなど足裏全体を両手で押すように揉んでいく。



脚全体を揉みほぐす

ふくらはぎを両手で挟み込み、足首からひざ、太ももに向かって揉みほぐしていく。

POINT 9

お気に入りのグッズをみつけましょう

ウエア

短い距離を歩くときは普段着でも大丈夫です。しっかり歩くときは、スポーツウエアといった動きやすい服装がよいでしょう。ジーンズは汗や雨にぬれると重くなるので、吸汗速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。手を自由にして歩くために、ウエストポーチやリュックサックなどで歩くとバランスよく歩くことができます。

便利グッズ

ちょっと実行、ずっと健康。

できることから始めましょう

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

Smart life 1 生活習慣病の予防・改善

健康のための一歩を踏み出そう！

体を動かすとブドウ糖をエネルギーとして利用するため、血糖値が下がります。また、運動を続けると、内臓脂肪が減ってインスリンが働きやすくなり、血糖値が上がりにくい体をつくり、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※1、うつ、認知症などになるリスクを減らすことができます。**今より10分多くからだを動かすだけ**で、健康寿命※2を伸ばせます。あなたも＋10（プラス・テン）で、健康を手に入れてください。

※1 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは：骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。
※2 健康寿命とは：健康日本21（第二次）では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

18～64歳の方 1日60分
元気にからだを動かしましょう！

65歳以上の方 1日40分
じっとしていないでアクティブに！

Smart life 2 筋力向上

筋力は30歳代で最大となり、その後60歳ぐらいまでは年間2～3％程度低下し、60歳を超えると15％、70歳を超えると30％と加速的に低下します。有酸素運動のウォーキング等に加えて、筋力向上トレーニングを行うと、筋力が維持向上します。また、高齢者の場合、筋トレを続けると、持久力や柔軟性、バランス能力も向上し、骨粗しょう症の予防効果も期待されます。

⚠ 新型コロナウイルス感染症の流行に伴うウォーキングの注意点

①発熱・咳・咽頭痛といった風邪の症状の有無など、体調をチェックしましょう。
下記症状に一つでも当てはまれば行わないようにし、感染した者との濃厚接触がある場合、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は外出しないようにしましょう。

【症状】	平熱を超える発熱、咳・鼻汁・喉の痛みなど風邪の症状、だるさ、息苦しさ、嗅覚や味覚の異常、体が重く感じる、疲れやすい等

②周囲の人となるべく距離をあけ、マスク等（※）を着用しましょう。
③ウォーキング後・公衆トイレ使用後・途中で一休みする際には、まず手を洗いましょう。
④熱中症対策の観点からも、こまめな水分・適度な塩分の補給を心がけましょう。

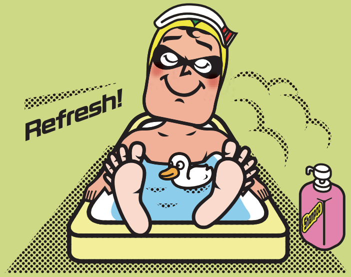
（※）予防対策ではありますが、マスクを着用するかどうかは、運動・スポーツを行う方の判断とされています。マスクを着用して運動やスポーツを行った場合、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があることや、体温を下げにくくなって熱中症になりやすくなることに注意しましょう。息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩をとる等、無理をしないでください。

Smart life 3 心肺機能の維持・向上

歩くことによって、身体の血液の循環が良くなり、心臓や肺の働きが盛んになります。心肺機能が高まると、風邪などの感染症にかかるリスクも低くすることが可能です。

Smart life 4 いい汗かいて身も心もスッキリ

適度な運動は気分転換やストレスを解消するのに役立ち、歩くことは自律神経のバランスを整えると言われています。1日30分以上の歩行または習慣的な運動の週5日以上の実施は、良質な睡眠につながり、身体とこころの休養になります。



Smart life 5 認知症予防

適度な運動は、アルツハイマー病※3の危険因子である高血圧や糖尿病の発症を防ぐのに有効です。また、有酸素運動と計算などの認知課題を同時に行う「デュアルタスク運動」は認知症予防に効果があるという研究結果もあります。時々コースを変えながら、新しい発見を楽しむのも良いでしょう。

※3 アルツハイマー病とは記憶、思考、行動に問題を起こす脳の病気です。

健康なからだづくりのために

栄養・食生活 ～1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく～

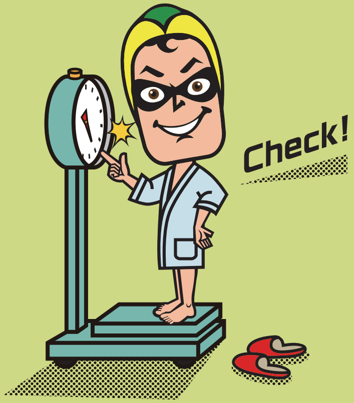
1つの食品にはいろいろな栄養素が含まれており、一食の料理の組合せを「主食・主菜・副菜」とすることで、多様な食品が組み合わさり、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。骨や筋肉は、適度な運動と適切な栄養で強く丈夫になります。また、骨粗しょう症の予防にはカルシウムが必要ですが、骨への吸収には適度な刺激が必要で、歩くことで吸収が促されます。しっかり食べて、しっかり運動しましょう。

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

主 菜
たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理

主 食
炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

副 菜
各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理



健康的な体重の目安BMI（ビーエムアイ）

BMI 18.5～24.9に該当する場合が
健康的な体重の目安です

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※18.5未満は低体重（やせ）、25.0以上は肥満です

お酒 ～酒は百薬の長とはいえど、ほどほどが大切～

「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールで約20g程度です。
飲みすぎる日々が続くと、がんや生活習慣病などの健康障害を引き起こします。
飲酒習慣がある人は、体調等によって酔い具合が異なりますので、
自身の適量を知り、休肝日は少なくとも週2回はつくりましょう。

お酒の種類と純アルコール量の目安

飲料の種類・量	ビール中瓶1本500ml	酎ハイ1缶350ml	清酒1合180ml	ウィスキーダブル60ml	焼酎0.6合100ml	ワイン2杯弱200ml
度数	5%	7%	15%	40%	25%	12%
アルコール量	20g（＝2ドリンク）					

歯と口腔の健康

筋力と噛む力は深く関係しているため、スポーツを行う上でもお口の健康管理は重要です。日頃から、歯ブラシやフロス、歯間ブラシなどを使用した歯みがきを行い、むし歯・歯周病予防に努め、定期的な歯科健診を受けて歯を大切にしましょう。また、年齢とともに「噛む」「飲む」などの食べる機能が低下するため、よく噛んで食べる習慣やぶくぶくうがいを心がけ、お口の機能を高めておくと誤嚥性肺炎やフレイル※4などの予防につながります。

※4 フレイルとは：加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態です。

たばこ ～百害あって一利なし～

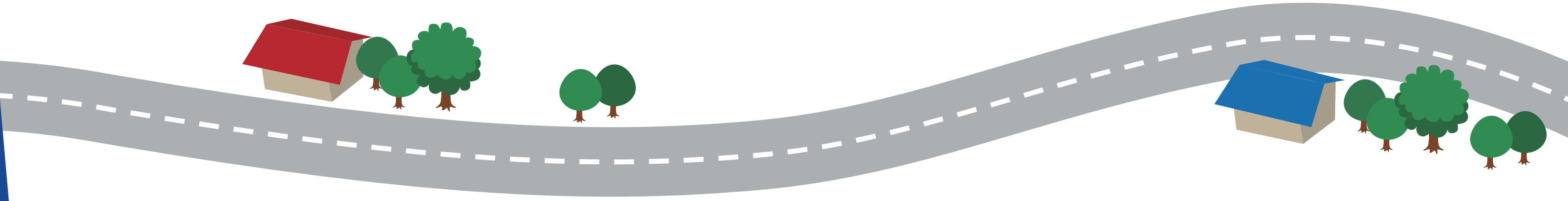
血液中の赤血球にあるヘモグロビンは、肺へ取り込んだ酸素を体の各細胞に運搬する役割がありますが、たばこの煙に含まれる一酸化炭素は、酸素と比べて200倍以上もヘモグロビンと結合しやすい性質があります。そのため、たばこを吸うと全身への酸素運搬が妨げられ、体は一種の酸欠状態となり、持久力が低下します。また、たばこの煙には有害物質や発がん物質が多く含まれるため、がんや心臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の様々な病気の原因となります。喫煙は、本人にも周りの人の健康にも悪影響を及ぼしますので、たばこを吸う人はこの機会に禁煙しましょう。

文京区 たばこと健康 | 検索

文京区で禁煙治療を受けられる医療機関はこちら

POINT 10

ウォーキングの留意点



水分補給

水分は身体の約60%を占める重要なもので、汗などで失われた分を補わないと、脱水などのトラブルが起こります。ウォーキング前にコップ1杯程度の水を飲み、ウォーキング途中や終了後も、のどの渇きを感じる前にこまめに補給しましょう。特に汗をよくかく夏場では、ミネラル（塩分など）が不足しますので、それらも同時に補給するとよいでしょう。

ウォーキングと食事

ウォーキングと栄養をバランス良く摂取する食事の関係は健康づくりに欠かせません。ウォーキングする時間は、いつでも良いのですが、一般的には、十分な量の食事をとった直後（30分以内）の運動は胃や腸での食物の消化吸収に影響するため、すすめられません。食事の量、食事の種類（消化・吸収の良し悪し）や体調にあわせてウォーキング開始までの時間や歩く速さを微調節するように心がけましょう。

持病がある人は医師と相談

ウォーキングに出かける前にご自身の健康状態を確認する。
□息苦しさ、だるさ、めまい等の症状はどうか
□発熱や咳などの症状が続いている状態はどうか
基礎疾患が心配な方は、医師と相談し、注意を受けた事項は守る。
習慣化することにこだわりすぎず、体調に不安やだるさ、気分がのらないときは無理して歩かない。

ウォーキングのマナー

1. やあ！おはよう 明るいあいさつ さわやかに
笑顔でふれあい気持ちよく歩こう！

2. 信号であわてず あせらず 待つ余裕
信号を必ず守り、ゆとりをもって歩こう！

3. ひろがるな 参加者だけの 道じゃない
対面通行は、歩く人の譲り合い精神で！

4. 自分のゴミ、自分の責任 持ち帰り
環境にやさしい気持ちで歩こう！

5. 歩かせて いただく地域の道に 感謝して
思いやりの心で歩こう！

**※スマートフォン・ウェアラブル端末などの操作し『ながら歩行』は危険です。
交通ルールを守ってウォーキングを楽しみましょう。**

ぶんきょうウォーキングガイドブック

発行令和3年3月［第3版］
［初版　平成29年 3月］
［第2版 平成30年10月］

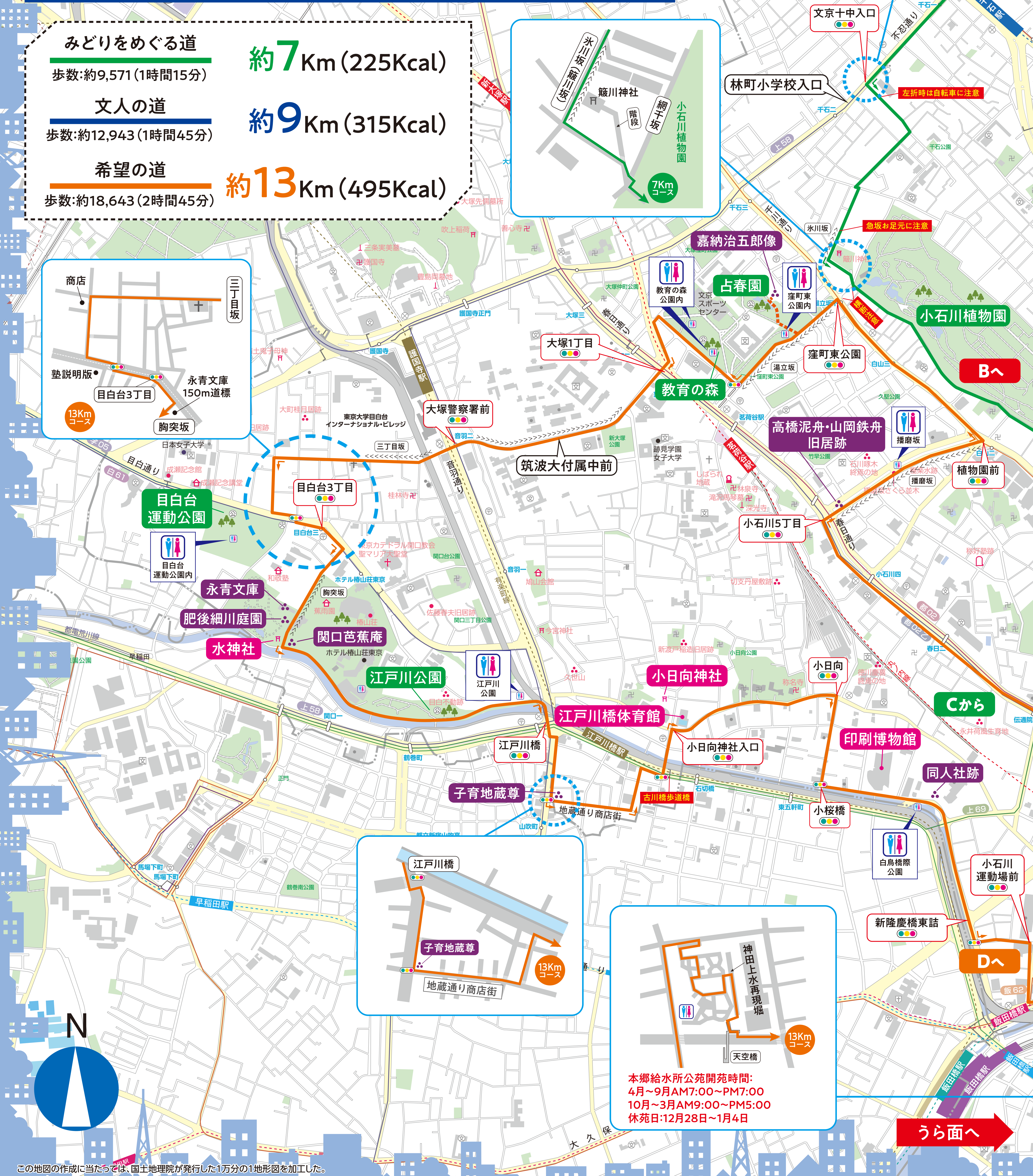
編集・発行	文京区アカデミー推進部スポーツ振興課 文京区春日1−16−21
電話	03-5803-1308
監修	一般社団法人日本ウオーキング協会（JWA） 文京区保健衛生部健康推進課〔13〜16頁〕

印刷物番号
D0220041

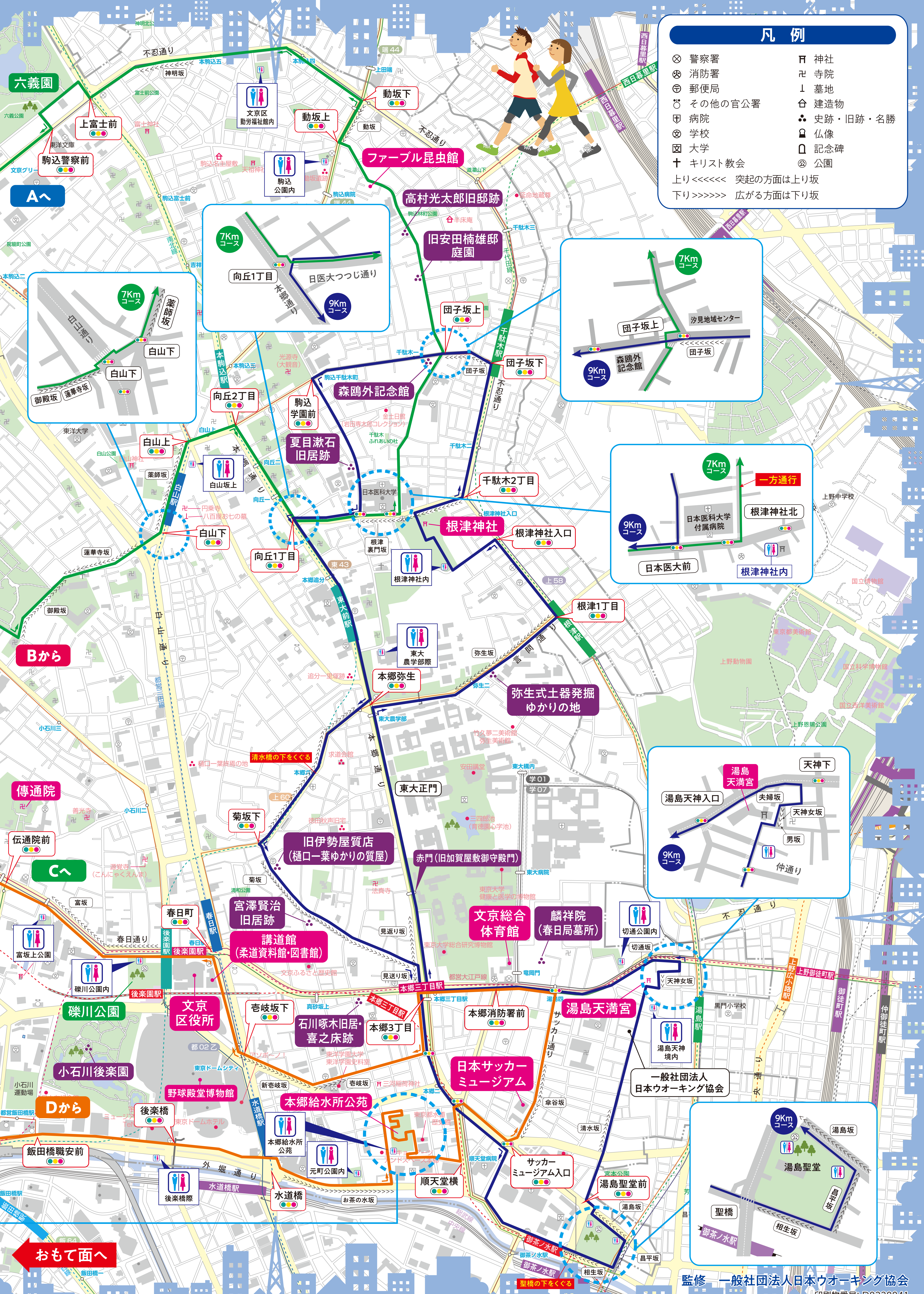
ぶんきょうウォーキングマップ

- ウォーキングは、交通ルールを守り、暗い時間は避け、日中の明るい時間帯に行いましょう。
- 道によって工事を行なっている場合があります。工事を行なっている場所を避け、ウォーキングを行なってください。
- 表示の歩数・所要時間・消費エネルギーは、時速4㎞、ウォーキング10分=30Kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。
- 別冊「ぶんきょうウォーキングガイドブック」第3版をご参照の上、ウォーキングをお楽しみください。

コース	距離
みどりをめぐる道　歩数:約9,571(1時間15分)	約7Km(225Kcal)
文人の道　歩数:約12,943(1時間45分)	約9Km(315Kcal)
希望の道　歩数:約18,643(2時間45分)	約13Km(495Kcal)



この地図の作成に当たっては、国土地理院が発行した1万分の1地形図を加工した。



監修　一般社団法人日本ウオーキング協会

印刷物番号：D0220041