



歩こうNIIGATA大作戦とは

「歩こうNIIGATA 大作戦」とは、県民の歩数増加を目指し、多くの人に「歩くこと」の大切さや楽しさを伝え、日常生活の中で「歩くこと」を実践してもらえるよう、様々な関係者と一緒に取り組んでいるものです。

「歩こうNIIGATA 大作戦通信」では、「歩くこと」に関する情報発信を定期的に行っていきます！



ウォーキングのポイント

「ウォーキング」は、気軽に始めることのできる運動のひとつです。これから「ウォーキング」を始める方のために、「ウォーキング」のポイントについて、新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科佐藤敏郎先生にお聞きました。

質問

1日の中でウォーキングに適した時間帯はありますか？

回答 最も大切なことは食事との関係です。食後しばらくの間は避けの方がよいでしょう。また、起床後の朝食前は空腹状態であり、軽い脱水状態でもありますので、顔を洗うついでに水分を補給しておくのもいいでしょう。また、夜は睡眠・休養・エネルギーを蓄える副交感神経が活躍する時ですので、特に理由がなければ歩くのは夜中より日中がおすすめです。日中に大いに活動し、エネルギーを放出する交換神経を高ぶらせるのが自然な形です。理想的にはお茶の時間、つまり、午前なら10時、午後なら3時ごろでしょう。

しかし、競技会に出場するようなものでなく、歩行のような毎日行う健康運動の場合には、時間帯による優劣の差は些細なものであり、問題にするほどのものではありません。結論的に言えば、その人にとってどの時間帯が最も都合がよく継続できるか、という基準で判断すればいいと思います。



質問

ウォーキングには、どんなシューズがいいですか？

回答 目的に合わないシューズの使用がケガの原因となることも多いです。シューズはそれぞれの運動の特性を考慮して作成されているので、ウォーキングにはウォーキング用のシューズを用いるべきでしょう。しかし手に入らない場合はジョギングシューズで代用できます。選ぶ際には次の点に注意してください。

◎軽量で底が厚く柔らかいもの

底が薄ければ、それだけ膝への衝撃が大きくなります。マラソンなどの競技選手はレース時に底の薄いシューズを着用しますが、これは筋肉が強いため膝の深い曲げをバネとして利用し、推進力を増大させようとするからです。しかし、ウォーキングやジョギング愛好家はスピード追及が目的ではないので、底の薄いシューズは不適切であるといえます。また、底にすべり止め用の工夫がなされていることも大切です。

◎かかと部分がしっかりとしていること

かかとの安定は着地時の体のぐらつきを防止するとともに、けがの発生を未然に防ぐために必要です。かかと部分が小さすぎるのも安定性が悪いいため避けの方がよいでしょう。

◎その他

つま先部は親指が少し動くくらいの余裕があることがポイントです。また、シューズの内側に縫い目があるのもマメや靴ずれの原因になるかもしれませんので注意しましょう。以上の点を参考に、実際に履いてみて自分にあったシューズを選びましょう。



普段、運動をしない人も健康づくりのために、まずは手軽なウォーキングから始めてみませんか？
無理せず、自分のペースで継続することが大切です。

「歩こうNIIGATA 大作戦サポーター」の取組紹介



「歩こうNIIGATA 大作戦」をより多くの県民に広めることに御協力いただける企業・法人・団体をサポーターとして登録しています。今回からサポーターの「歩くこと」に関する取組を御紹介していきます！

『歩くことに』に関する取組について

メディカルフィットネス富永草野 健康運動指導士 田中 貴

メディカルフィットネス富永草野とは？三条市内の富永草野クリニック内に併設される、会員制の疾病予防運動療法施設です。

新病院移設に伴い、医療・介護分野の更なる充実を図る為に予防医学に着目し、その積極的な取り組みとして2003年10月クリニック内にメディカルフィットネスが開設されました。運動の方法が分からない方、身体に不安のある方などの個別相談にのり、その方にあった運動メニューを作り実施します。会員さんの多くは内科・整形疾患の治療を並行して行っており、運動メニューは細心の注意を払い実施しています。

一方、生活習慣病・整形疾患の予防改善・ロコモティブシンドローム対策には運動の継続が必須です。その為には、運動効果より、身体を動かすことの楽しさを追求する必要があります。そこで当施設は仲間づくりと、ウォーキングを積極的に取り入れています。

まずはスタッフから誘い、施設の外に連れ出すところからスタートです。近隣の公園や、アーケード商店街・五十嵐川の堤防と少しずつ距離やペースを工夫し、季節ごとにイベントを企画し、史跡旧跡や風光明媚な名所をウォーキングします。更に発展し、県内のウォーキングイベントに積極的に参加出来るまでになりました。今では会員さん同士でイベントを企画しそれぞれ気の合う仲間同士で楽しくウォーキングを実施するまでになっています。

仲間づくりとウォーキングを通じ、運動継続意識の向上が図られてきています。もちろん歩く為の動作習得や、筋力柔軟性を養う事も定期的な勉強会を開催し、一日でも楽しく歩ける為の努力を会員皆様怠っていない今日この頃です。



新潟県健康ウォーキングロードの紹介

県では、運動習慣を取り入れた日常生活を送るための環境づくりの一環として、一定の基準(安全性、案内性、快適性)を満たすロードを「新潟県健康ウォーキングロード」として登録しています。今回は新潟市のコースを紹介します。

【新潟再発見～街なか歩き～コース】

新潟の歴史と新しい名所が探訪できるコースです。

- コース: 白山公園～古町モール5～西大畑公園～イタリヤ軒～瑞光寺～白山公園と巡ります。
- スタート: 白山公園
(新潟市中央区一番堀通町1-2)
行き方 JR 越後線 白山駅から徒歩で15分
- 駐車場: 約800台(有料) 終日開放
- 全長: 延長 3.8 km
- 所要時間: 約50分

平成27年12月現在123コース登録しています。全市町村に登録コースがありますので、身近なコースを検索し、歩いてみてください。



詳しくは「歩こうNIIGATA 大作戦」のホームページをご覧ください。

歩こうNIIGATA 大作戦ホームページ www.aruko-daisakusen.com

歩こう NIIGATA

検索

歩こうNIIGATA大作戦本部

本部事務局 新潟県ウォーキング協会 (TEL:025-521-2627) 新潟県福祉保健部健康対策課 (TEL:025-280-5198)

新潟アルビレックスランニングクラブ、日本健康運動指導士会新潟県支部、新潟医療福祉大学、全国健康保険協会新潟支部、新潟県医師会、新潟お笑い集団NAMARA、新潟市