

正しいウォーキングのポイント

軽くアゴを引き、遠くを見る

手は軽く握り、
ひじは軽く曲げる

胸を張り、
お腹は軽く引っ込める

背筋はピンと伸ばし、
重心を高く



かかとから着地、
歩幅は大きめに

ウォーキングの継続のためには？

いざウォーキングを始めても、継続することはなかなか難しいものです。継続のために、自分の周囲に様々な工夫をしておくことと自然と続けられるかもしれません。

- お気に入りのウェアやシューズを用意する
- 自分の体力に合わせた経路。目的地を設定する。
- ウォーキングできる仲間を作る。
- 日々のウォーキング記録をつける。

●簡単な消費エネルギーの計算方法

エネルギー消費量 (kcal) = 0.06 × 体重 (kg) × ウォーキング時間 (分)

時速4.8km (分速80m) で、平坦な道を中程度のペースで歩いた場合

【例えば】

体重60kgの人が、30分間このペースでウォーキングを行えば、108kcal消費したことになります。性別、年齢、歩く速さなどにより差がありますので、あくまでも目安にして下さい。

知っていましたか？このエネルギー

[菓子・嗜好品のカロリー目安]



『社団法人日本栄養学会「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル』より出典