

LET'S START



THE BASICS
Q&A
ウォーキングを知る

WALKING FOR HEALTHY LIFE

カラダづくりに効果大、 今から始める忠敬ウォーキング。

伊能忠敬は全国測量のため、赤道沿いに地球を一周するのと同様、およそ4万km以上もの距離を踏破。日々楽しみながら歩き続けるウォーキングには「生涯現役」で人生を送るためのひけつがありました。明日からでも始められるウォーキングのポイントについて、忠敬の歩みとともにご紹介します。

Q4 どのようなメニューで始めたらいいの？

A ステップ①でできるだけ階段を使い、徒歩で移動しましょう。
ステップ② 普段の歩行速度で週1回30分、ゆっくり歩きます。きついときは、5〜10分程度から始めましょう。
ステップ③ 週3回30分ゆっくり歩きます。負担にならない程度で頻度を増やし定期的に歩くことに慣れましょう。慣れたら速く歩いたり週4回に増やしましょう。

Q5 歩いた後のストレッチの重要性とは？

A 疲れを残さないことが継続するための意欲になります。早めの速度で歩いた後は、静的ストレッチを行います。疲労回復やケガの予防にもなります。使った後の筋肉をゆっくり伸ばして緊張を解き、血流を回復させると疲労物質も速く排出され、柔軟性も高まります。疲労が残りにくくなり、次の日からの意欲向上が期待できます。

Q6 屋内で運動できる場所はあるの？

A 福智町B&G海洋センター（金田）は年間通していつでも泳げる温水プールです。25mのコースを6つ備え、誰でも利用可。水中を歩くことで膝の負担も軽減できます。
また、コスモス保健センターのトレーニングルーム（赤池）は、多様な器具をそろえ、一人ひとりのレベルに応じた運動やストレッチを専門スタッフが指導します。

Q3 正しいウォーキングと効果的な方法は？

A やや前傾姿勢で腕は自然に振りましょう。無理に背中を伸ばす必要はありません。視線を少し上げて自然なポジションで始めます。速さは「時速6km」が目安です。歩きで健康づくりをするのであれば、意識をスポーツとしてのウォーキングへと転換しましょう。歩幅を広げ、速度を上げてレベルアップすると、より効果的です。

Q1 伊能忠敬の歩き方にはどんな特徴があった？

A 伊能忠敬や測量隊員は歩幅二尺三寸（約69〜70cm）を正確に刻み、1日40km程度を歩き続けました。第一次測量の際、数人で同じ歩幅で歩き歩数を数え、その歩数から距離を出すために、一步を約70cmで歩く訓練をした結果、正確に刻めるようになったといえます。40kmは当時の単位で10里。これは、現代人でも歩けない距離ではないそうです。

Q2 歩くことで健康体になれる第一の理由

A 歩くことは誰にでもできる基本的動作です。長く続けると有酸素運動になり、血液循環がよくなります。血液循環がよくなることで、栄養や酸素が体の隅々にまで届けられ、細胞や脳が活性化されます。歩いているときに仕事の解決方法やアイデアが浮かんできた経験がある人もいるのではないのでしょうか。脳が活性化されている証拠です。



愛犬トイプードルのチップと散歩を楽しむ伊能忠敬7代目子孫の奥永さん。