

第2条

運動を、身近なところで楽しみながら日常生活の中に取り入れましょう。

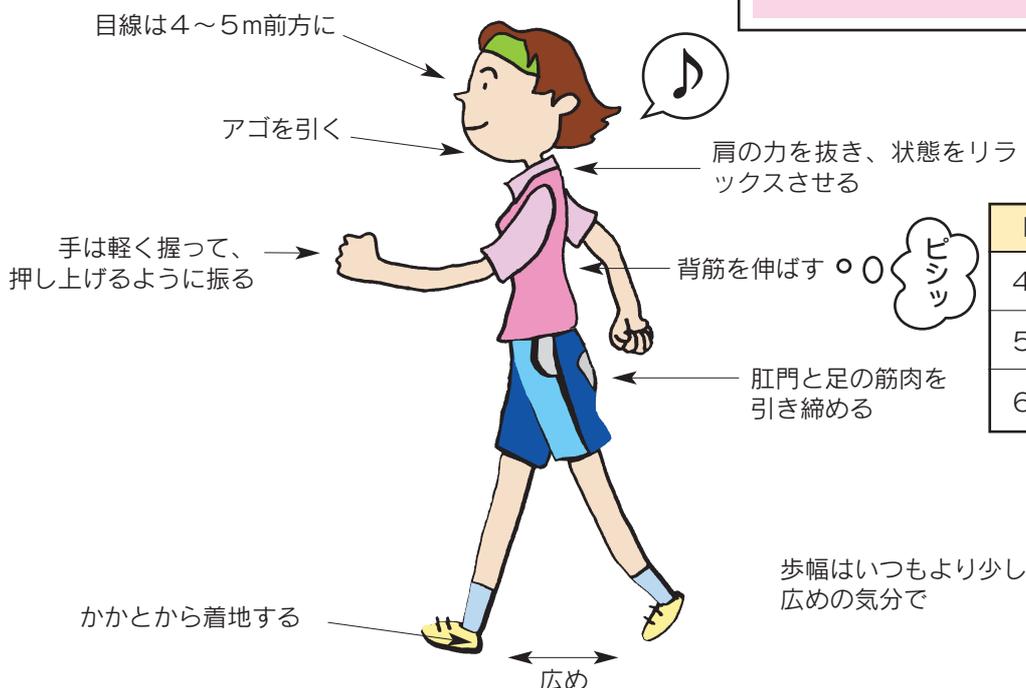
ウォーキングはいつでも気軽にできるため、慣れていない方にも安心です。

涼しい時間をえらんで、四季折々の風景をながめながら歩く爽快感など、もっと多くの方に健康づくりウォーキングの楽しさを知っていただきたいですね。

■ ウォーキングをはじめましょう

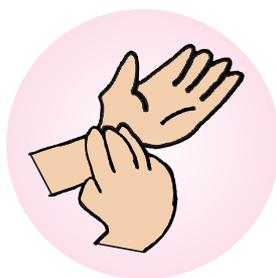
● 正しい姿勢 ●

ウォーキングは生活習慣病を予防する効果が高い、全身持久力をつける有酸素運動の代表選手です。



時速	1キロに費やす時間	歩く感じ
4キロ	15分	普通
5キロ	12分	少し速い
6キロ	10分	かなり速い

■ 脈拍数からニコニコペースを見つけましょう



一定以上のスピードで5分以上歩きましょう

立ち止まって15秒間脈を測りましょう

年齢	15秒間の目標心拍数
20代	30拍
30代	29拍
40代	28拍
50代	26拍
60代	25拍
70代以上	23拍

■ 全身持久力をつける運動の原則

- ① ウォーキング、自転車運動、水泳、エアロビックダンスなど
- ② 楽～ややきつい程度に感じる強さ（ニコニコペース）で無理なく
- ③ 1日に20分以上、週140分以上を目標に
- ④ 週に3回以上、できれば毎日