

歩く喜び・歩く楽しみ

ウォーキングの基礎知識

岡山徒歩の会

会長 中嶋和夫

歩く喜び・歩く楽しみ

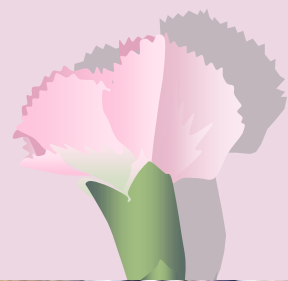
ウォーキングの基礎知識

1. 私にとってのウォーキング
2. 歩く喜び
3. 歩く楽しみ
4. ウォーキングの安全
5. 岡山徒歩の会のウォーキング



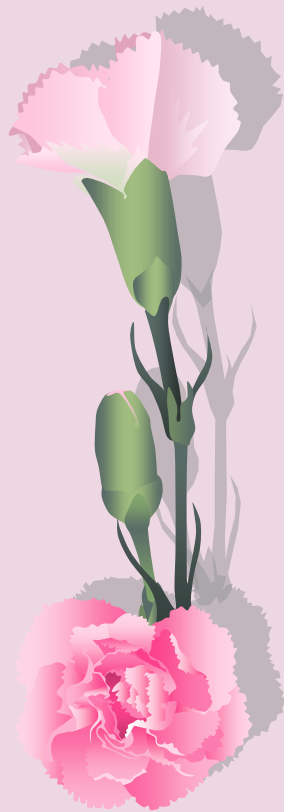
1. 私にとってのウォーキング

- 🌸 ウォーキング事始め
- 🌸 仕事とウォーキング
- 🌸 心と身体健康とウォーキング
- 🌸 日常生活とウォーキング
- 🌸 コミュニケーションとウォーキング
- 🌸 青春18切符を利用して



ウォーキング事始め

- 🌸 平成9年12月、岡山徒歩の会入会。
- 🌸 自分に合ったウォーキングを楽しむ。
- 🌸 どこか遠くに行きたい。
- 🌸 見知らぬ街を歩きたい。
- 🌸 自然に触れ合いたい。
- 🌸 心と体の健康のために。



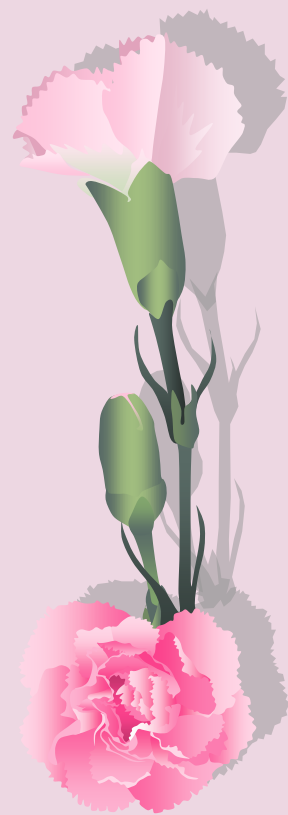
仕事とウォーキング

- ❁ ウォーキングをすると、仕事をするとき**楽しく、身体が楽に動きます。**
- ❁ 仕事の**アイデア**や**フットワーク**がよくなる。



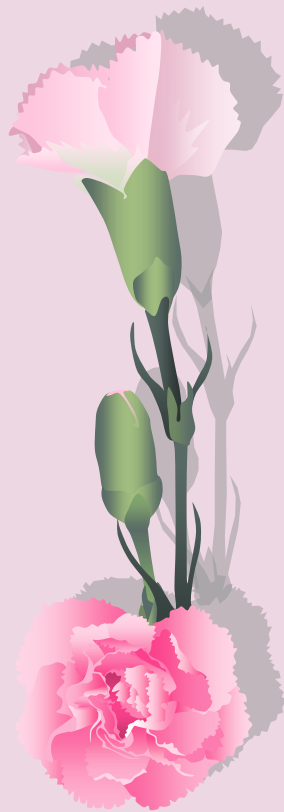
心と身体の健康とウォーキング

- ❁ よい**行動と判断**をするためには、**心と身体**の**健康が基本**です。
- ❁ 安全は、心と身体の健康が**前提**です。



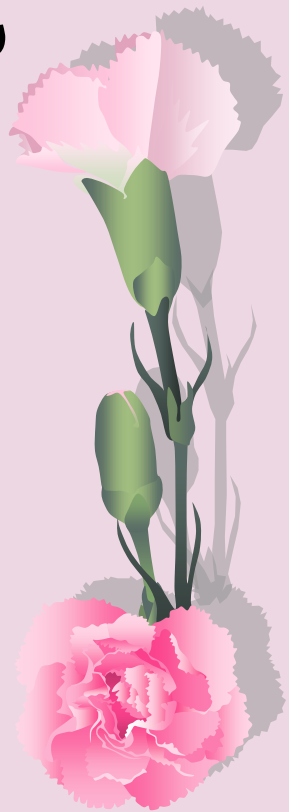
日常生活とウォーキング

- ❁ ウォーキングを生活のなかに取り入れるようにしています。
- ❁ チョット近くに買い物など、1~2kmは徒歩で行く習慣をつけています。
- ❁ コンビニにジュウスを買いに車で行かないで、歩いて行きます。
- ❁ 歩くことを楽しみましょう。



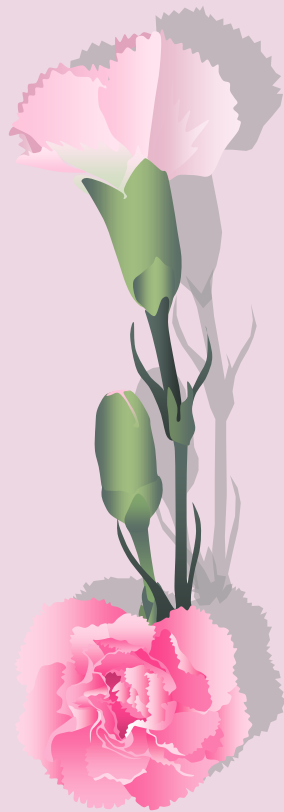
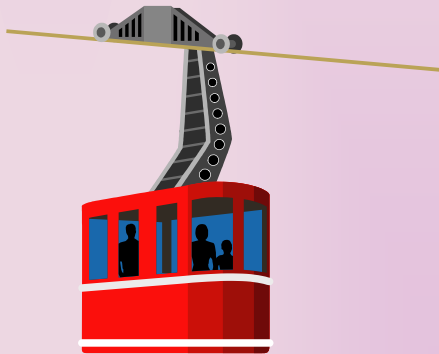
コミュニケーションとウォーキング

- ❁ 歩いていると、普段気付かないものに**気付**きます。
- ❁ 人との**ふれあい**、花木や鳥などの動物とも**ふれあい**ます。
- ❁ 車社会で見えないものが**見えて**きます。



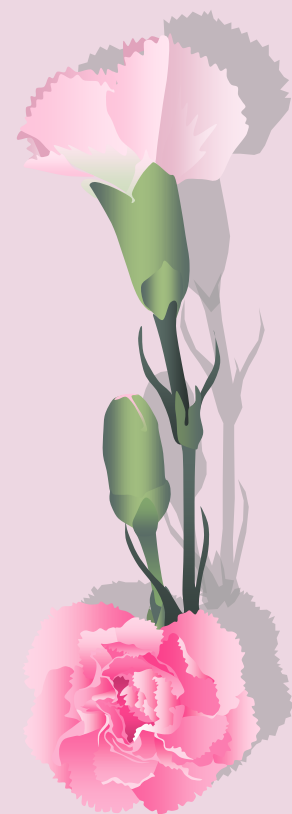
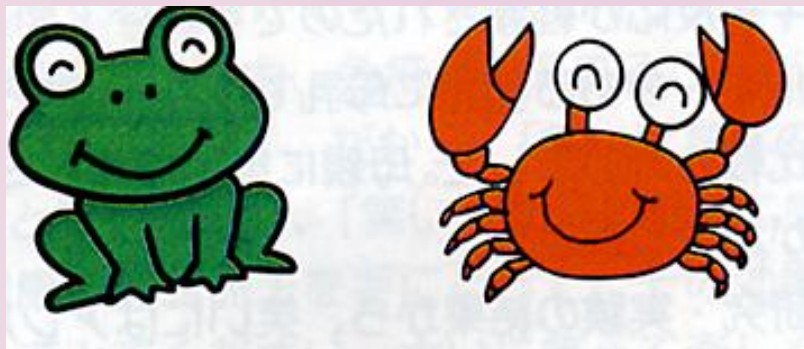
青春18切符を利用して

- ❁ 先日、**青春18切符**を利用して、岡山から岐阜市の長良川から金華山をトレッキングしてきました。
- ❁ その後、愛媛県・伊予西条市のアクアトピア散策コースを歩いてきました。
- ❁ 青春18切符で行動範囲が広がります。
- ❁ 人生**生涯青春、青春バンザイ**。



2.歩く喜び

- ❁ ウォーキングとリラクセーション
- ❁ ウォーキングの種類
- ❁ ウォーキングのメリット
- ❁ ウォーキングの注意点
- ❁ 健康増進・改善

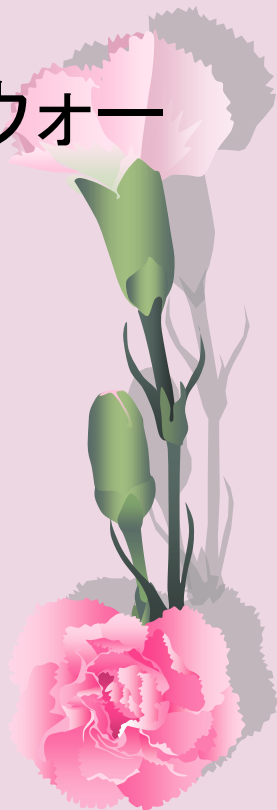
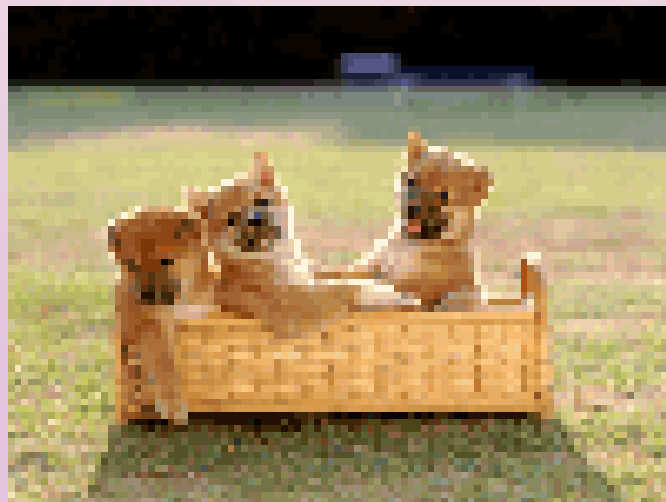


ウォーキングとリラクセーション

癒し系ウォーキング

ウォーキングの目的は、人それぞれです。

エキササイズ、健康増進・改善、ダイエットなどウォーキングから得られるメリットは多種多様です。



森林浴ウォーキングでリラックス

樹木の多い森林の中を散策する**森林浴ウォーキング**は如何でしょうか。

最近は、森林が与えてくれる**リラクセーション効果**が注目されています。



森林浴ウォーキングのメリット

森林は、清浄な空気

森林の中には、健康に良いとされるマイナスイオンが多く含まれています。樹木の葉が酸素を出し、空気を清浄にしてくれます。

木漏れ日

木々の間から漏れてくる陽の光は、とても気持ちのよいものです。森林の中にとどく陽の光は樹木の葉を透ることによって吸収され、身体に有害とされる紫外線などが減少し、日光浴に適しています。

色彩

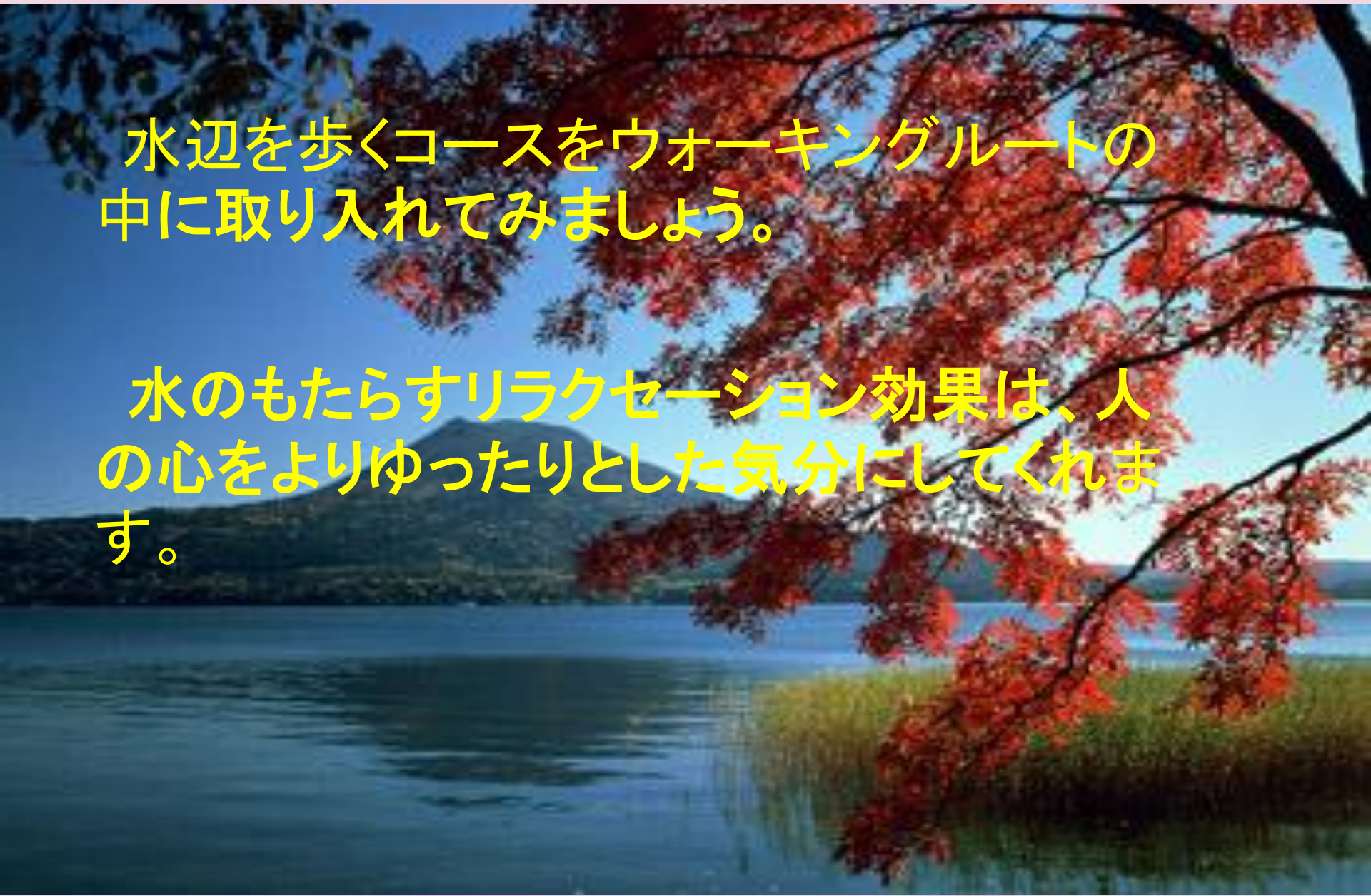
樹木の葉の緑色は、人の目にとって優しい色彩と言われ気持ちをリラックスさせてくれます。春は桜・つつじ、秋は紅葉・楓・ブナなどの紅葉、高山の雪景色も目を癒してくれます。



水辺のウォーキングでリラックス

水辺を歩くコースをウォーキングルートの中に取り入れてみましょう。

水のもたらすリラクセーション効果は、人の心をよりゆったりとした気分にしてくれます。



水辺のウォーキングのメリット

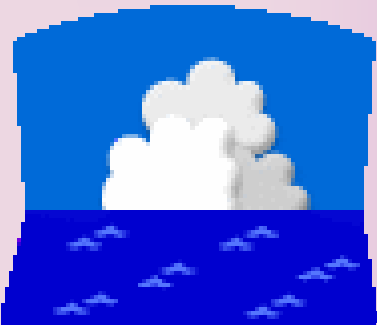
川辺・瀑布や海岸・湖沼といった水辺には、人の視覚と聴覚で感じる水のリラックス効果が得られます。

せせらぎの水音

小川のせせらぎ・瀑布の波などの水音には、独特の”ゆらぎ”があり、人の心を落ち着かせる働きをするといわれています。

水面に反射する陽光

自然の光が水の微妙なうねりに反射してきらきらと光る様子に、感動して心が開放されたような気分になります。

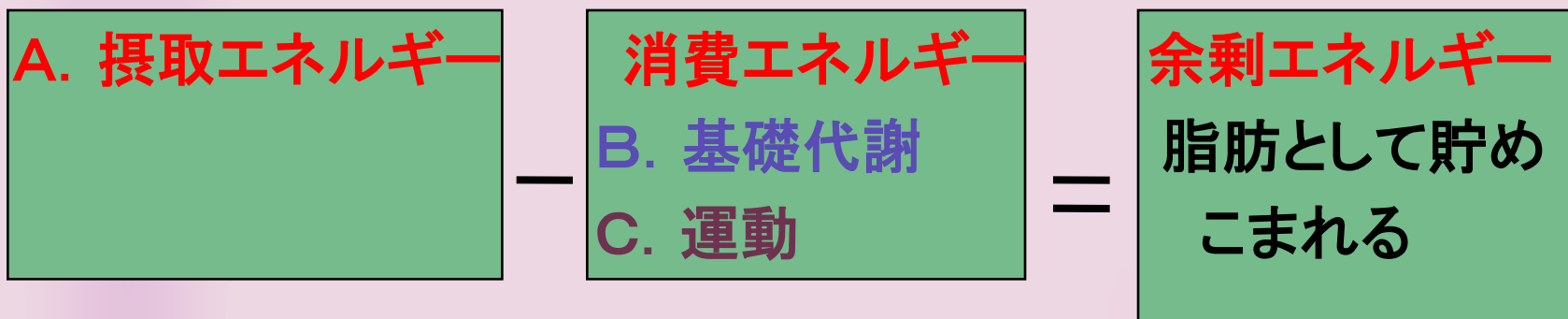


ウォーキングの種類

分類	場所	曜日	人数	時間	消費 体力	必要な準備
A ウィークデー ウォーキング	日常生活	平日	1人	30~2 時間	少ない	特にない
B ウィークエンド ウォーキング	日常生活	週末	複数	2~5 時間	少ない	シューズ、ウ エアなど
C エキササイズ	日常生活	日常 週末	1人	1回 30分	多い	シューズ、 ウエアなど
D ハイキング	自然	週末	複数	1日	中	ザック、軽登 山靴等
E トレッキング	自然	週末	複数	1日	多い	ザック、登山 靴、地図他

ウォーキングのメリット

ダイエット/シェイプアップ



消費し切れなかったエネルギーが余ると、身体はそれを蓄えようとします。

どうすればよいか？

1. 一日の必要摂取カロリーはきちんと取りましょう。
2. 基礎代謝量を少しでも高めるには、エネルギーが燃えやすい筋肉を増強するために身体を動かして、余剰カロリーをエネルギーとして消費させましょう。

脂肪を燃やさせる運動とは？

❁ 有酸素運動(エアロビック)であること。

- ・ 十分な呼吸を確保しながらできる運動のことを**有酸素運動**といいます。
- ・ **脂肪を分解・燃焼させる**ためには十分な量の酸素を必要とします。
- ・ 酸素をたくさん吸い込みながらできるウォーキングは、**脂肪燃焼の効果が高い**のです。

❁ 20分以上続けること。

- ・ 脂肪が燃え始めるには、**運動開始から20分位してから**です。
- ・ 脂肪が燃え出す前に止めてしまうのでは何にもなりません。

❁ 長期間継続すること。

- ・ 1回の運動効果が持続するのは、**3日間くらい**です。その効果が消える前に次の運動をすることが必要です。



生活習慣病

🌸 生活習慣病とは？

人間は20歳をピークに頭・身体が徐々に衰えていきます。
40・50くらいになると高血圧、糖尿病、心臓病などの成人病
(現在は生活習慣病)が現れてくるのです。

🌸 サイレントキラーとは？

高血圧の別名をサイレントキラーと言います。

これは、「沈黙の殺し屋」と直訳されます。

このような、名が付いているように、自覚症状がないうちに
静かに進行し、知らないうちに病状を悪化させる悪党なので
す。

ウォーキングで予防・改善できるのは、肥満を原因とする高
血圧の場合です。



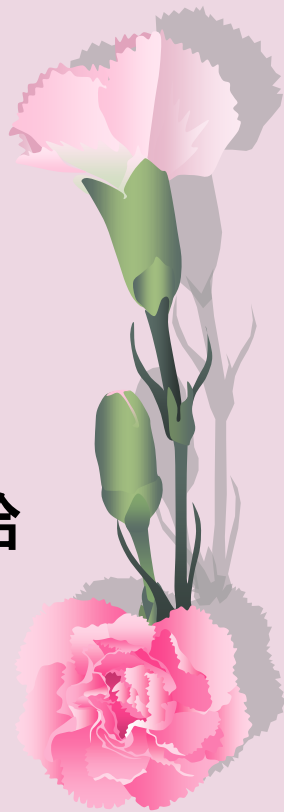
ウォーキングで予防・改善できることは？

- ❁ **HDL(善玉)コレステロール**の量が増え、血管内のコレステロールを肝臓に押し出します。
(1日1万歩以上歩く人はHDL(善玉)コレステロール値が平均より7%程度高いと厚生労働省の調査結果がでています)
- ❁ **動脈、毛細血管**が運動により太くなり、血流量が増えます。
- ❁ **血中脂肪(コレステロール)**をエネルギーとして燃やし、血管内のコレステロールの付着を防ぎます。
- ❁ 筋肉を伸ばしたり縮めたりすることで、**血液の流れる抵抗値を下げて安定します。**
- ❁ 運動により体重を減らしていくことで、**心臓の負担を徐々に減らします。**
- ❁ 筋肉を鍛えることで**インスリン**の分泌が良くなり、**糖尿病に効果的です。**



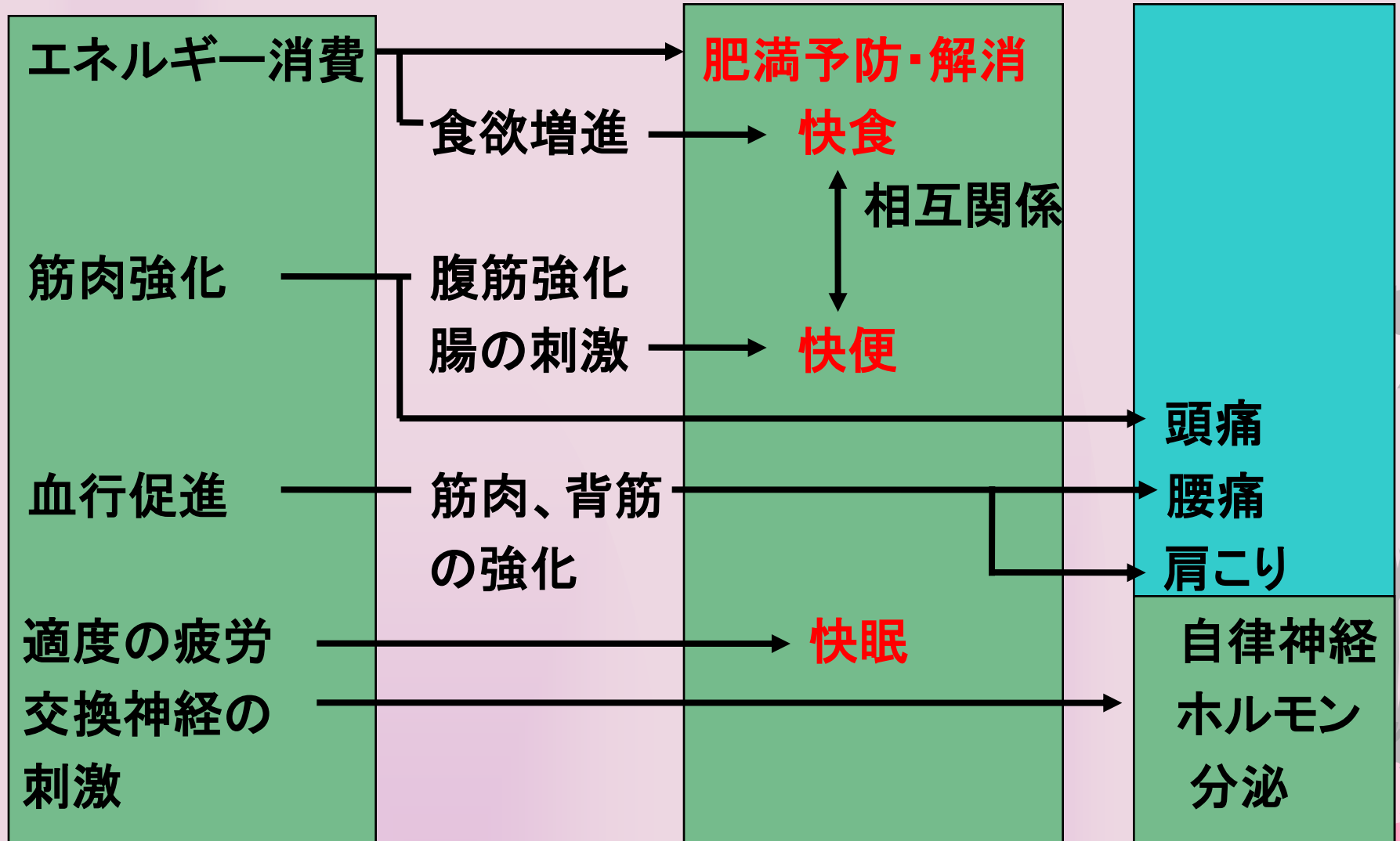
ウォーキングの注意点

- ❁ **気温の低い時**は、血管が収縮し血圧が上がります。
ウォーキング中には、血圧を上げないように防寒に留意しましょう。
- ❁ **気温の高い時**は、ウォーキングを始める前・ウォーキング中の水分補給をして、低温調節に努めること。
- ❁ **気分が悪くなったり、息苦しくなったりする場合**はすぐ中断すること。
- ❁ 糖尿病の人は、**血糖値の下がりすぎに注意**し、糖分補給に気を付けましょう。



健康増進・改善

便秘、腰痛、肩こり、頭痛、自律神経などにウォーキングが効果的です。



ストレス解消

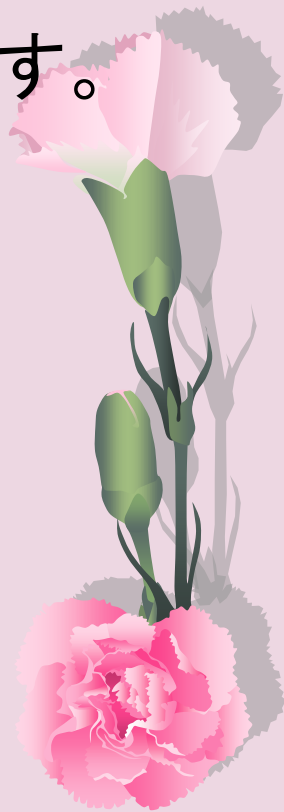
🌸 現代社会で生活をしていると、さまざまな**ストレス**があります。

ストレスは、緊張・心配・不安・いらだち、などにより私達の健康な神経状態が蝕まれます。

ストレスを溜めずに、早く発散することが必要です。

🌸 **ウォーキングの良いところ**

- ・何処でもできる。
- ・何時でもできる。
- ・道具を必要としない。
- ・自分のペースでできる。



女性特有の悩み



❁ 骨粗鬆症の予防

- ・運動をする
- ・カルシウムを摂る

牛乳、ヨーグルト、小魚、ひじき、黒ゴマなどとともに蛋白質と一緒に摂取することで吸収が3倍も増えます。

❁ 更年期障害

ホルモンのバランスの崩れが原因、頭痛・肩こり・めまい・吐き気、ほてり、動機、血圧上昇、手足のしびれ、いらいら、うつ、不安、無気力などの精神的なものも見られます。

ウォーキングでこれらの症状を取り払いましょう。

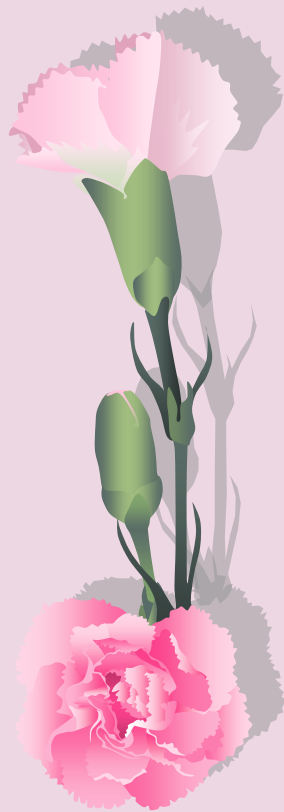
❁ 冷え性

血行促進・筋肉強化で温まりやすい身体に変えましょう。



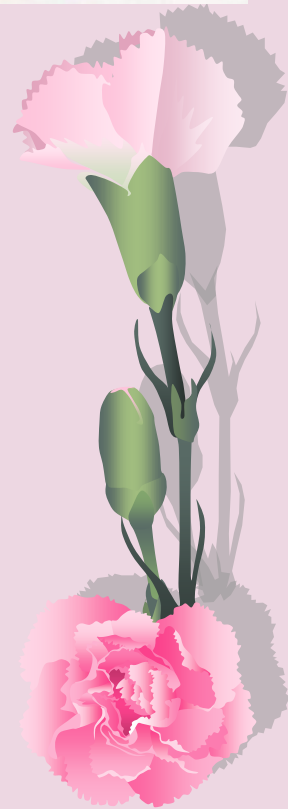
歩く喜び

- 🌸 今日も元気だ、空気がうまい。
- 🌸 今朝も爽やか、朝日が綺麗。
- 🌸 今朝の朝食は格別うまい。
- 🌸 今日も元気に、歩ける喜び。
- 🌸 心と体の健康に感謝して、
- 🌸 さあ、「**歩け、歩け、あ~歩け、歩け。**」



3. 歩く楽しみ

- ❁ 歩くと楽しくなる。
- ❁ いつでも、どこでも。
- ❁ どこか遠くに行きたい。
- ❁ 仲間に出会いたい。
- ❁ 地図を読む楽しみ。
- ❁ 計画を立てる楽しみ。
- ❁ 目標を持って歩くとより楽しい。



歩くと楽しくなる

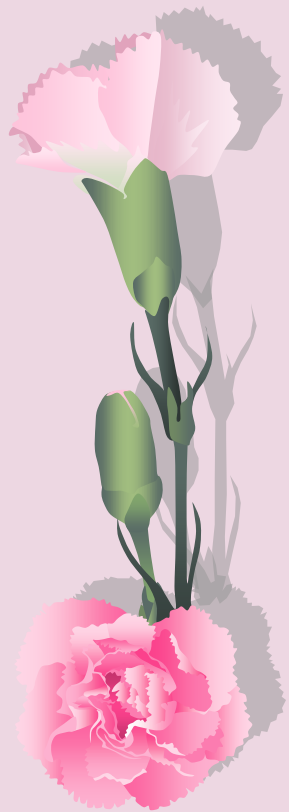
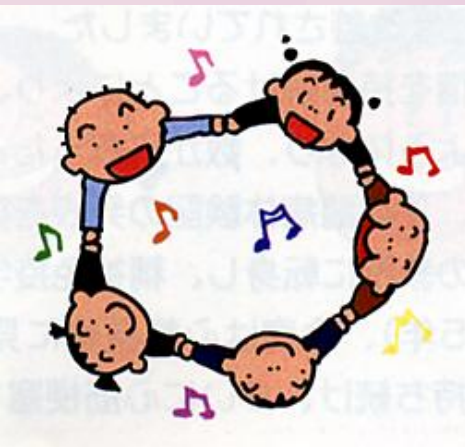
❁ ウォーキングをする時には、**姿勢が大事**です。

ぶっちょ面をしては歩けません。

ウォーキングをする時には、**よい姿勢で前を向いて歩きます。**

❁ 歩くとしだいに**笑み**が出てきます。

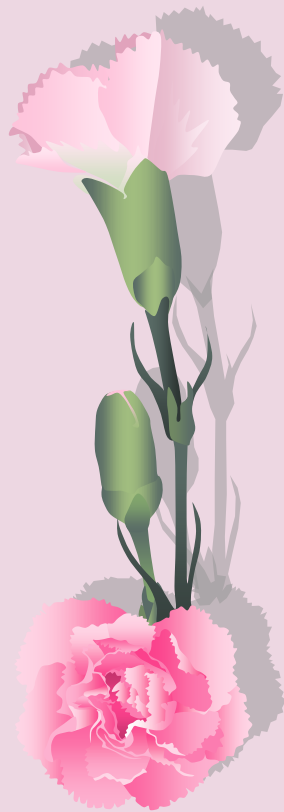
❁ **笑う**ことで心が楽しくなります。



いつでも、どこでも

❁ ウォーキングはいつでも、どこでも、誰でも
が出来ます。

❁ その人の生活に合わせて習慣づけること
が必要です。



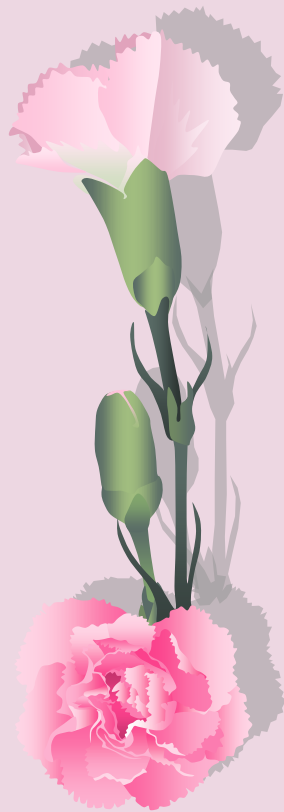
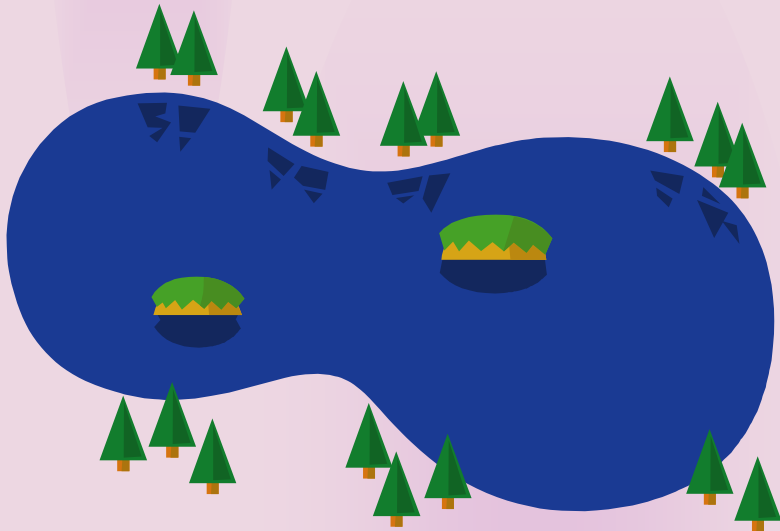
どこか遠くに行きたい

旅は人の心と身体を**癒**してくれます。

💖 **気分**を**転換**してまた**頑張**れる。

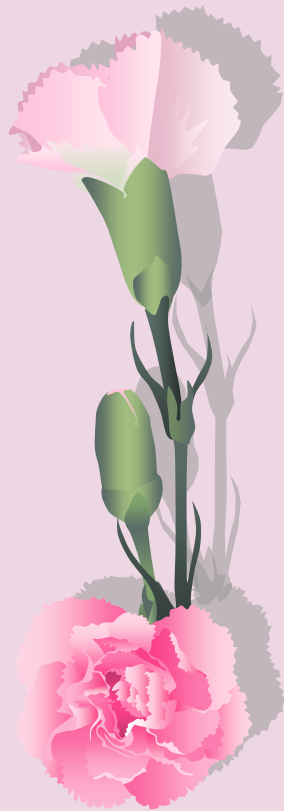
💖 旅をすることでいろんな**人**と**出会**える。

💖 **美しい景色**や名所・旧跡にふれられる。



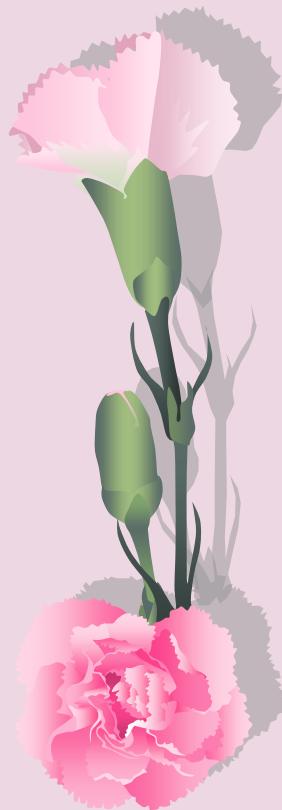
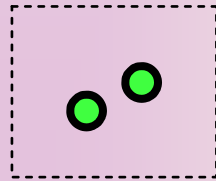
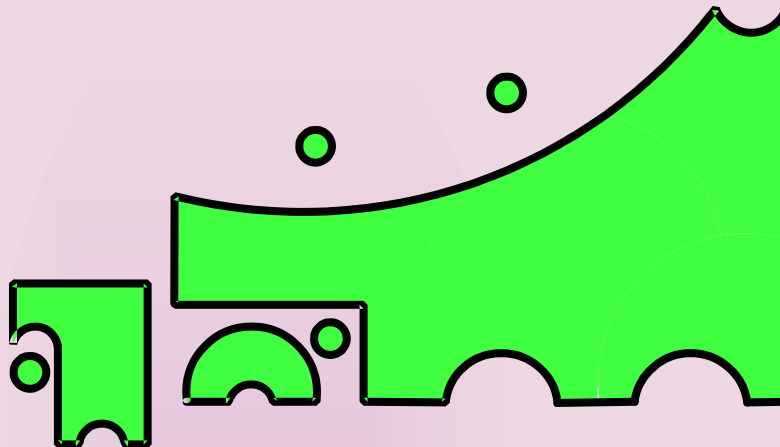
仲間に会いたい

- ❁ 遠くの友と会える。
- ❁ ツーデーマーチやウオーキングイベントで再開して親交を深める。
- ❁ 例会・有志の会で友達に会える。
- ❁ 友と出会える楽しみ。



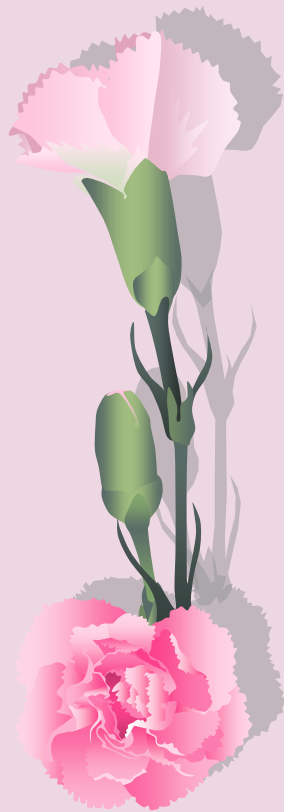
地図を読む楽しみ

- ❁ 地図が読めるとより楽しい。
- ❁ 地図には、いろんな**情報**が入っています。
- ❁ 自分のいる**位置**、これから行くコース。
- ❁ 途中にあるものの**予測**。



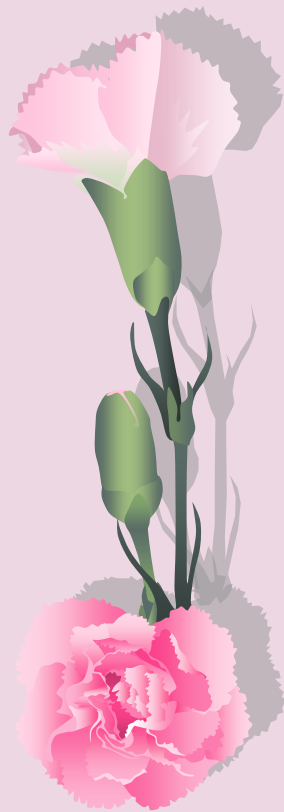
計画を立てる楽しみ

- ❁ いつ、どこに行くか出発前に**計画**を立てる喜び。
- ❁ どのようなコースを取るか、**事前にコースを点検**しましょう。
- ❁ 計画を立てるときは、いろんな事を予測して、**十分な準備**をしましょう。
- ❁ 計画を立て、準備をする時は**心がわくわく**します。



目標を持って歩くとより楽しい。

- ❁ 例会の**出席印**を増やす。
- ❁ JWA等のウォーキングイベントに参加して**認定**してもらう。
- ❁ 自分自身で**目標を作り実行**する。
 - *四国八十八箇所を徒歩で歩く等。
 - *毎日一万歩を達成する等。



4. ウオーキングの安全

💖 リスク(Risk)

💖 リスクはどこにでもあります。寝ているときでも、車で出かけるときでも、仕事中でもあります。

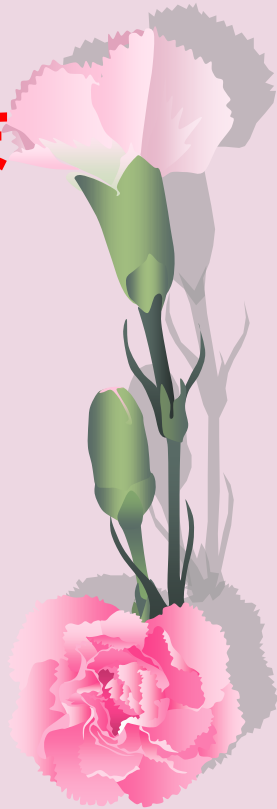
💖 リスクを正しく認識して、ウオーキング・山に出かける必要があります。

💖 リスクといえば、災害・事故、疾病を対象に考えますが、ウオーキングにも**リスク**はつきものです。



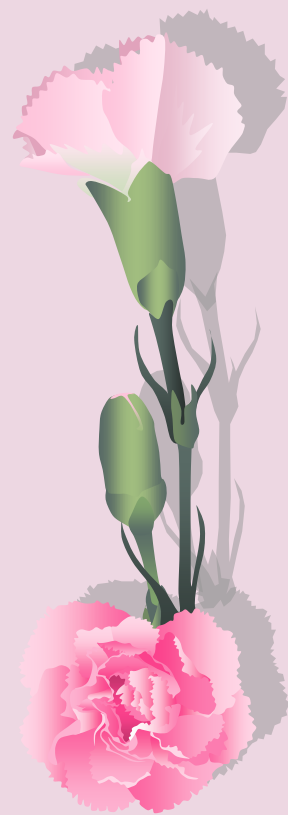
ヒューマンエラー(Human Error)

- ❁「人間の行動のうち、本人の意図に反して感情を傷つけたり、妨げたりしたもの」をいいます。
- ❁つい、**うっかりスリップ**したり、**不注意でつまづ**いたりします。



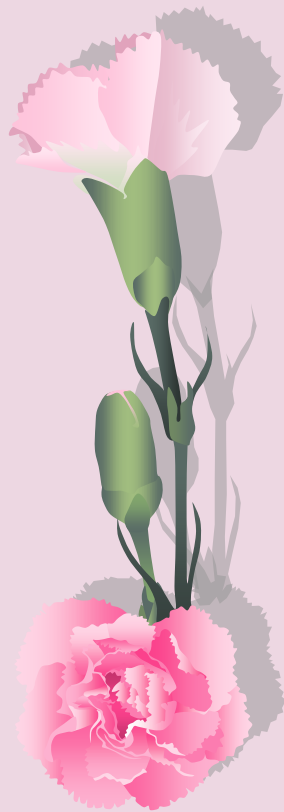
不安全行動 (Unsafety Movement)

- ❁ 社会的・慣習的ルールに反する行動のうち、本人または他人の安全を阻害する可能性のある行動を意図的に行うこと。
すなわち、**あえて危険性のある行動を行うこと**である。
- ❁ **道路を横断するときの不安全行動**など。



安全(Safety)

- ❁ 人への危害または損傷の危険性が、許容可能な水準に抑えられている状態。
- ❁ ただし、**危害は、「人体の受ける物理的な損傷若しくは健康障害、環境の受ける者(damage)」と定義される。**



5.「岡山徒歩の会」のウォーキング

楽しく歩くための運営基本方針・行動指針

・運営基本方針

「会員の、会員による

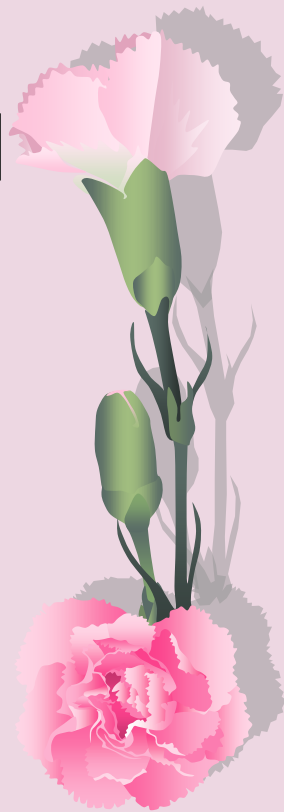
会員のための岡山徒歩の会」

・運営行動指針

「会員相互の親睦を図り、

相和し、会員が自ら支え運営する、

岡山徒歩の会」



ウォーキング参加の原点

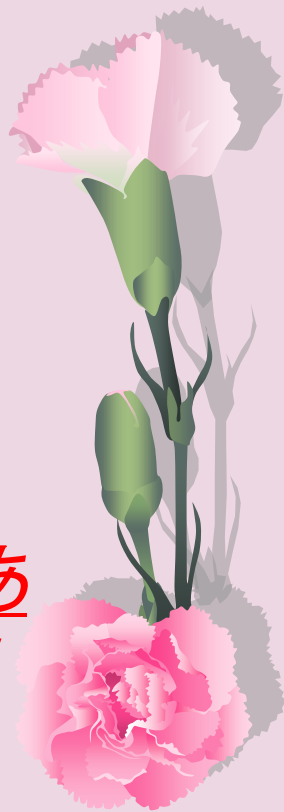
— 1人ひとりのかけがいのなさ —

❁ 岡山徒歩の会は、「1人ひとりのかけがいのなさ」という人間尊重の「理念」から出発する。

❁ 人間尊重とは、1人ひとりの人間を誰彼の差別なく大事にすることである。

❁ 「1人ひとりのかけがいのなさ」とは、
こり世に同じ人間は二人としない
人生は一度限りである
人は1人にして1人にあらず

❁ 従って、1人ひとりが「岡山徒歩の会」の一員であることを自覚して、自分に責任を持つことが必要です。



ウォーキングは 楽しくなければならない

❁ 安全で健康的なウォーキングを始めましょう。

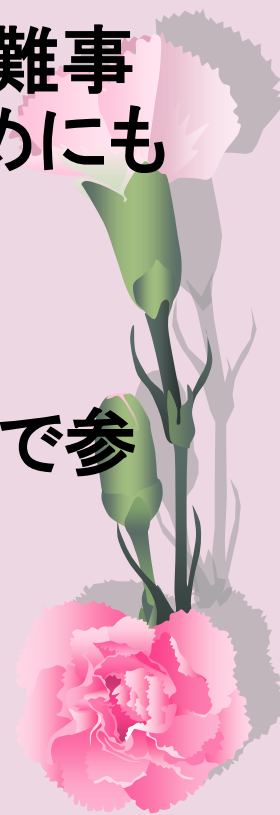
健康ウォーキング

❁ 事故・災害(交通事故、害虫災害、滑落事故、遭難事故、熱中症その他の健康障害等)を防止するためにもルールを守りましょう。

安全確保

❁ 明るく生き生きとした「岡山徒歩の会」を、みんなで参加し皆で築きましょう。

会員の自覚



皆で楽しく歩きましょう。

2004 9 2