

# ウォーキングの効果と正しい方法とは？

配信 富津市スポーツ協会

「最近運動不足気味だから、体を動かしたいな……ウォーキングはどうだろう？」  
「ダイエットしたいけど、ウォーキングって効果はあるのかな？」

ウォーキングを始めてみたいと思っている方の中には、このような疑問をお持ちの方も多いでしょう。実際、ウォーキングにはよく知られたものから意外なものまでさまざまな効果があります。特別な道具も必要なく老若男女幅広い層の方が行えるので、美容や健康のために体を動かしたいという方にぴったりですよ。ただし、せっかくウォーキングを始めても、正しい方法を知らなければ効果が得られない可能性もあります。そこで、この記事ではウォーキングの効果と、正しいウォーキングのための知識を解説していきます。

## 1. ウォーキングにはどんな効果があるの？

### (1). 脂肪を燃焼させるダイエット効果

ウォーキングは脂肪をエネルギーとして利用し、体脂肪を減らす効果のある「有酸素運動」の1つで、正しい方法で行えばダイエットになると考えられます。

有酸素運動とは

筋肉を動かすエネルギーとして血糖や脂肪が酸素とともに使われる、比較的負荷の小さい運動のことです。

ウォーキングは、血糖や脂肪をエネルギーとして使います。よって、直接脂肪を減らす効果があります。

### (2). 生活習慣病などの病気の予防・改善効果

「健康診断の結果があまり良くなかった…」、コロナ禍で、「運動不足の生活が続いている…」という方へ

ウォーキングには生活習慣病の要因を予防・改善したり、それ以外の病気になってしまいうのも防いだりする効果が期待できます。

#### A. 内臓脂肪の減少効果

ウォーキングは脂肪を燃やす効果のある有酸素運動の1つです。そのため、内臓脂肪を減らす効果が期待できます。

腸の周りに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」は特に男性に多いとされ、これを防ぐことが心臓病をはじめとした生活習慣病の予防につながるといわれています。

不摂生から内臓脂肪が増えてしまったという方は、「いきなり運動を始めるなんて難しい…」と尻込みしてしまうこともあるかもしれませんが、脂肪を減らすために激しい運動を無理に行う必要はありません。重要なのは「どれだけエネルギーを消費したか」ということです。ウォーキングであれば急な激しい運動で体に大きな負担をかけることなく、気軽に始めることができます。内臓脂肪が気になっているという方は少しずつ歩く距離を増やすよう心掛けてみるのがおすすめです。

#### B. 高血圧の改善効果

ウォーキングには高血圧を改善する効果も期待できます。高血圧を改善するためには30分以上、「ややきつい」と感じられる程度の有酸素運動を定期的に、できれば毎日行うことが勧められています。高血圧治療の基本は、運動療法ほかに、食事療法と薬物治療があります。

ジョギングやサイクリング、水中運動なども有酸素運動に分類されますが、急にこれらの運動を始めるのは必要なものを揃える必要もありハードルが高いですね。ウォーキングなら特別な準備の必要はなく、思い立ったらすぐに始められるのがうれしいポイントですね。

### [注意]

高血圧の方は自分の判断でウォーキングを始める前に医師に相談しましょう。症状などによって1人ひとり適切な運動量が異なるためです。

その他、3. コレステロール値などの改善効果 4. 血糖値の改善効果 5. 骨粗しょう症の予防効果などがあります。

### C. ストレスを発散する効果

ウォーキングには、ストレスを発散する効果も期待できます。「どうしてウォーキングでストレスが発散できるの？」と疑問に思った方も多いのではないのでしょうか。

実はウォーキングには「幸せホルモン」などとも呼ばれる「セロトニン」という神経伝達物質の分泌を促す効果が期待できるのです。セロトニンは精神の安定や安心感をもたらしてくれる物質で、不足するとストレス過多になりやすく、うつ病などにもつながってしまいます。ウォーキングのような一定の動きをリズムカルに繰り返す運動はセロトニンの分泌を高めます。また日光を浴びることでセロトニンの分泌は促されるため、外でのウォーキングはより効果的だと考えられます。

## 2. ウォーキングの正しい方法とは？

「ウォーキングって、普通に歩くのとは何が違うの？」

「ウォーキングの正しい姿勢ってあるのかな？」といったことが気になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ここでは、ウォーキングの正しいやり方を紹介します。

### A. ウォーキングの正しい姿勢

特別な道具を必要とせず、年齢や性別に関係なく安全に行えるのがウォーキングのメリットですが、正しい姿勢で行わなければ体に余計な負担がかかってしまう可能性があります。より効果的に行うためにもウォーキングの正しい姿勢を知っておきましょう。

#### ウォーキングの正しい姿勢



ウォーキングを行う際には、頭をブレさせないよう心掛けましょう。

顎を軽く引き背筋を伸ばして胸を張り、真っ直ぐに前を見ながら足を進めます。歩幅はやや大きめに、親指で踏み込むようにして一步を踏み出し、膝を伸ばしてかかとから着地するのがコツです。

足先は真っ直ぐ、自然に振り出すことを意識しておきましょう。また肩や腕の力を抜いて腕をリズムカルに振るようにして下さい。

慣れるまではスピードは意識せず、正しい姿勢を保つことが重要です。またウォーキングは酸素を使う有酸素運動の1つですから、スムーズな呼吸で全身に酸素を送り込めればより大きな効果が期待できます。吸うよりも吐くことを意識すると肺が自然と酸素を取り込もうとします。正しい姿勢でリラックスして歩き、規則正しい呼吸を心掛けましょう。

## B. 理想的なウォーキングの量と頻度

生活習慣病の予防や改善などに対してはそれぞれ適切な運動量が定められていますが、「健康な人はどれくらいウォーキングをすれば良いの？」と気になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

WHO(世界保健機関)は、18~64歳の成人は1週間に150~300分の中強度(「ややきつい」と感じる程度)の運動を行うことを推奨しています。より負荷の高い有酸素運動であれば75~150分間でも良いとされていますが、激しい運動に慣れていない方には大変です。

一般的な速度のウォーキングは中強度の運動に相当します。1日に20分ちょっとのウォーキングを行えば1週間に150分の目標を達成することができるので、一駅分歩いてみるといったところから始めてみましょう。健康のためには少しでも体を動かすこと、できるだけたくさん体を動かすことを心掛けるのが重要です。

## 3. 気を付けよう！ウォーキングをする際の注意点

「ウォーキングをする際にはどんなことに気を付けたら良いんだろう？」という疑問をお持ちの方もいらっしゃるでしょう。ここではウォーキングを行う際の注意点をお伝えします。

### 【ウォーキングを行う際の注意点】

- (1) 適した服装や靴を選ぼう
- (2) 水分補給を忘れずに
- (3) 無理せずマイペースに
- (4) ストレッチも行おう
- (5) 持病がある場合は主治医に相談

### A. 適した服装や靴を選ぼう

ウォーキングの際には適切な服装と靴を選ぶことが重要です。気候に合った動きやすい服装を心掛けましょう。夏場は通気性の良いもの、冬場は防寒と保温に優れたものが良いでしょう。日差しを避けたり寒さを防いだりするために帽子をかぶるのもおすすめです。また汗を拭くためのタオルを持っておくようにしましょう。持ち物がある場合はリュックサックなどに入れ、両手を空けておくのもポイントです。靴は軽く通気性・クッション性に優れ、滑りにくいものを選んでみてくださいね。ご自分の足に合った歩きやすい靴を選ぶことでケガをしにくくなると考えられるでしょう。

### B. 水分補給を忘れずに

ウォーキング中はこまめに水分を摂るのを忘れないようにしましょう。特に暑い時期には熱中症や脱水症状に注意が必要です。人間は軽い脱水症状になっているときには喉の渇きを感じないといわれています。そのため、「喉が渴いた」と感じる前に水分補給を行うことが重要です。また起きてすぐにウォーキングをする場合には、水分を摂ってから家を出るようにしましょう。水分補給には糖分が少ないスポーツドリンクやミネラルウォーターなどがおすすめです。

### C. 無理せずマイペースに

「普段から運動不足でなかなか体を動かす機会がない…」という方もいらっしゃるでしょう。いきなり長距離に挑戦したり、ハイペースで歩いたりして足腰に負担をかけてしまっては本末転倒です。無理せず、あなたのペースで続けるようにしましょう。

ジョギングなどと違い、ウォーキングは常に足裏が地面についているため膝や腰に負担がかかりにくく、ケガをするリスクが低いスポーツです。最初は日常生活の延長線だと思って気軽に始めてみると良いでしょう。

## D. ストレッチも行おう

ウォーキングを始める前には、準備運動を行うようにしましょう。急に運動をすると筋肉や関節を痛めてしまう可能性もあります。ウォーキングを始める前に、屈伸や前屈、アキレス腱を伸ばすなどのストレッチで体をほぐしておいてください。ストレッチで体をほぐしておくことで、ケガをする危険も少なくなると考えられます。

準備運動だけでなく、運動後のクーリングダウンも重要です。ウォーキングのような軽い運動の場合は終える数分前からスピードを落とし、終わった後で数分間のストレッチを行う程度で大丈夫でしょう。

## E. 持病がある方は主治医に相談

ウォーキングには健康に良いさまざまな効果がありますが、体調によっては体に負担がかかってしまう可能性もあります。狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患や糖尿病、その合併症などの持病がある方は特に、事前に主治医や専門医に相談し、運動をしても良いか確認して下さい。

# 4. 歩くペースと消費カロリー

## A. 歩くペース

はじめは「楽」なペースで、慣れてきたら「ややきつい」と感じるペースが目安です。

強度の感じ方	評価	1分間当たりの脈拍数の目安(拍/分)				
		60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
楽	○	120	125	130	135	135
ややきつい	○	125	135	140	145	150
かなりきつい	×	135	145	150	165	170

※出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

## B. ウォーキングによる消費カロリー(時速4キロのスピードで歩いた場合)

	10分間	20分間	30分間	40分間	1時間
歩いた距離	667m	1333m	2000m	3333m	4000m
体重40キロの人	21kcal	42kcal	63kcal	84kcal	126kcal
体重50キロの人	26kcal	52kcal	78kcal	104kcal	156kcal
体重60キロの人	32kcal	64kcal	96kcal	128kcal	192kcal
体重70キロの人	37kcal	74kcal	111kcal	148kcal	222kcal
体重80キロの人	42kcal	84kcal	126kcal	168kcal	252kcal

※コンビニの鮭のおにぎり1個のカロリーは、170~180kcal程度です。

# 5. まとめ

有酸素運動の1つであるウォーキングには、脂肪を燃焼させる効果のほかにもさまざまな体に良い効果があるといわれています。

内臓脂肪を減らす効果や、コレステロール・血圧・血糖値を改善する効果が期待できるため、生活習慣病などの予防・改善になると考えられます。

また適度な運動は骨粗しょう症の予防につながるともいわれています。

さらにリズムカルな運動や日光を浴びることはストレスに対抗する神経伝達物質・セロトニンの分泌を促すため、ウォーキングはストレス発散になるとも考えられます。

特別な道具を用意する必要もなく、体に負担がかかりにくい簡単な運動にこれだけさまざまな健康効果があるなんてうれしいですね。

正しい姿勢や服装を心掛け、無理のないペースでウォーキングを始めてみてくださいね。

※medi palette ウォーキングの効果と正しい方法とは?健康的に痩せたいなら必見!

2021年3月2日 食と健康 から引用