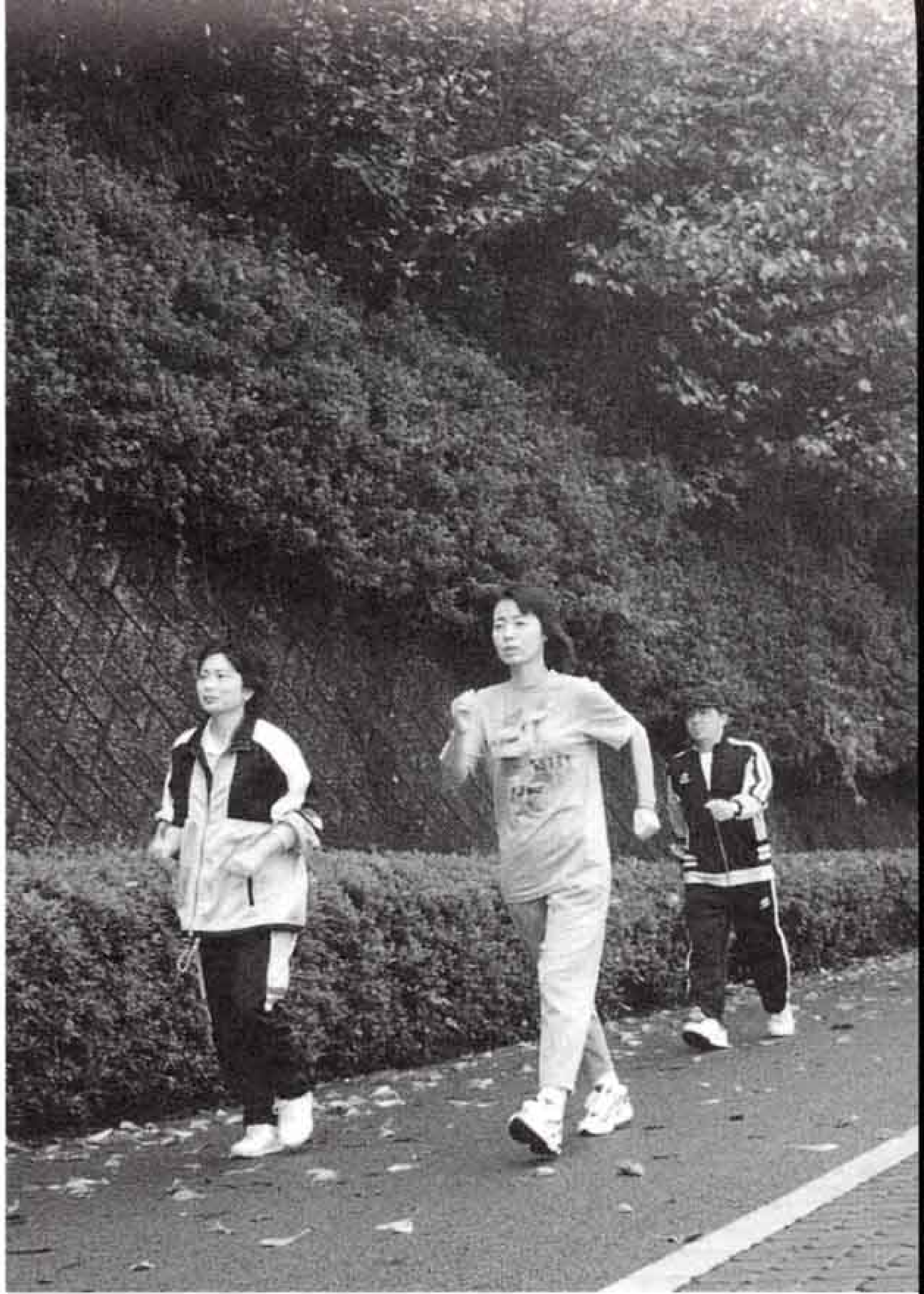
# この秋、始めてみませんか
# ウオーキング



暑い夏が過ぎ去り、さわやかで過ごしやすい秋がやってきました。
これからは健康づくり・体力づくりに絶好の季節。特に歩く運動（ウオーキング）は手軽に始められることで、年々愛好者もふえてきています。
この秋、家から一歩外へ踏み出し、おいしい空気を吸って、秋の光を浴びてみませんか。

## ウオーキングの効用

私たちの日常生活は、大変便利になっている反面、体を動かす機会が減ってきています。そのため、運動不足が原因となっている肥満や心臓病、高血圧、糖尿病などの生活習慣病がふえてきています。

それらの病気を予防し、健康を維持するためにも運動はとても大切です。その中でもウオーキングは一番身近で手軽にできる運動。特別な施設や道具もいらず、一人でも仲間と一緒でもできます。ジョギングやほかのスポーツのように足腰にそれほど負担をかけず、無理をしなくても長時間続けることができます。

ウオーキングは、エアロビクスや水泳などと同じように酸素を取り込みながら行う有酸素運動の一つです。これは酸素を使いながら長時間続けることのできる全身運動で、運動が長くなるほど酸素の摂取量が多くなり、全身の血液の流れが活発になります。

また、この運動を二十分以上続けると体を動かすエネルギーの主役が糖質から脂肪に変化し、体内の脂肪をエネルギー源として消費します。

さらに、歩くことは、カルシウムを吸収するための大切な条件になっています。

このことから、ウオーキングを続けると、次のような効果があり、生活習慣病の予防につながります。

**◆心筋が鍛えられる**
**◆毛細血管が発達する**
**◆血管の弾力性が高まる**
**◆血圧が安定する**
**◆肥満の解消に役立つ**
**◆血糖値が下がる**
**◆善玉コレステロールがふえる**
**◆骨が丈夫になる**
**◆ストレスの発散　など**

●ふれあいウオークの様子

ウオーキングは続けることが大切。歩く仲間をつくったり、歩け歩け大会に積極的に参加したりするなどして、長続きできるよう工夫しましょう。

## 自分に合った歩き方でより効果的に

保健女性センター
渡辺久仁江（くにえ）
上席保健婦

ウオーキングは、生活習慣病の予防に役立つほか、肩こり、便秘の改善、老化を防ぐなどいろいろな効果があります。しかし、それぞれの体力に応じた運動量を選ばないと、逆に体に負担をかけてしまいます。特に体力に自信のない人や治療中の病気・既往歴のある人は、主治医に相談してから歩き始めてください。ウオーキングをより効果的にするために、まずは健康チェックをして自分に合ったペースで歩くことをお勧めします。

これから歩き始めたいと思っている人は、最初から急に頑張り過ぎず、少しずつステップアップしていくことが長く続ける秘訣（ひけつ）。バス停や駅を一歩手前で降りて少し遠回りしてみたり、近くへの買い物や用事もできるだけ早足で歩いてみたりするなど、一日十分続けて歩いてみることから始めるのも一つの方法ですね。

# ウオーキングを始める前に

より効果的に気持ちよく歩くためには、歩く前の準備が必要です。まず次のことに注意して歩き始めましょう。

**ポイント**

- 健康チェックを受けて自分の体を知ってから始めましょう
- 運動前、運動中にも体調をチェックしましょう
- 準備体操と整理体操を必ずしましょう
- 運動を行うときは、無理をせず自分のペースで行いましょう
- 運動の前後には十分水分を補給しましょう
- 自分の足に合う、歩きやすい靴で歩きましょう

## 効果的なウオーキングスタイル

## 歩く速さの目安は？

歩く速さはそれぞれの人の体力や健康状態によって異なります。歩く速さの目安はしゃべりながら歩けるくらい。あまり楽に話せるようではちょっと遅すぎ、逆に息が切れて話にくいようでは速すぎます。

具体的には次のことを目安に歩くといいでしょう。

・体力に自信のない人
二キロメートルを二十五分
・普通の体力の人
二キロメートルを二十分
・体力のややある人
二キロメートルを十六分

## 自分に合う靴とは？

足への負担を軽くするためには、自分に合った歩きやすい靴を履くことが大切です。

このほか、土踏まずにスポンジなどのクッションが入っていると歩きやすくなります。

## 仲間と一緒に歩く楽しさを実感

「富士市歩く会」は昭和四十五年に発足し、現在は三百六十人ほどが会員になっています。二十代から八十代の人までが入会しており、年齢の幅もあります。

毎月第二日曜日には、例会を開き、最寄りの駅に集合。そこから市内や県内の名所を訪ねています。例会ではおよそ片道四～五キロメートルくらいの距離を歩いています。大勢で歩きますから、交通安全や歩くペースには特に気を使います。

私が会に入ったのは十五年ほど前。近所の方に誘われたことがきっかけです。会に入り歩き始めてみて、仲間と一緒に歩く楽しさを味わえました。毎朝家の周辺を三十分程度歩き、足腰を鍛えています。これからもできる限り歩き続けていきたいですね。

富士市歩く会会長
垣野卓爾（かきのたくじ）さん
（依田橋町）

# 歩いてみよう 一万歩！

人が一日に運動で消費したいエネルギーは、およそ三百キロカロリーで、歩数にすると約一万歩になります。そこで健康づくりのためには、一日一万歩を目標に歩いてみましょう。

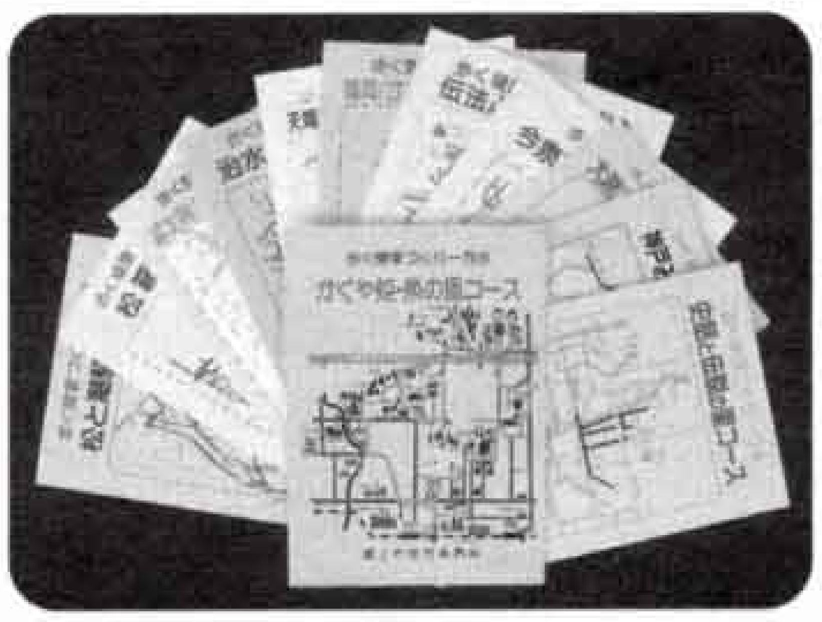
歩くのにどこかよいコースはないかと思っている皆さんには、次に紹介する市内十二か所に設定した「一万歩コース」から始めてみることをお勧めします。

それぞれのコースの途中には、史跡を中心に、眺めがすばらしいところなど名所がちりばめられています。健康づくりをしながら、それぞれの地区の歴史や見どころにふれることができるコースです。

ウオーキングをすることは、健康づくり・体力づくりにつながるだけでなく、気分をリフレッシュさせてくれることも大きな楽しみの一つ。歩くことになれてきたら近くの公園の周りや川沿い、隣の地区に足を伸ばして自分なりのコースをつくってみてはいかがでしょうか。

## 一万歩コース紹介

●各コースの史跡などには、案内看板が設置してあります。



●詳しいコース案内は、市役所7階体育振興課（内線2727）、または、コースがある各公民館に用意してあります。

### 史話と伝説の里

須津公民館を起点に、琴平古墳など六か所の史跡を訪ねるAコースと、浅間古墳など五か所の史跡を訪ねるBコースがあります。

浅間古墳

### 神戸みちしるべ

国のためにと仁藤春耕が建立した道標九基をたどるほか、地区の守護神の今宮浅間神社、石仏などを訪ねるコースです。

道しるべ

### かぐや姫・泉の里

吉永・原田公民館を起点に、竹採公園、永明（ようめい）寺、医王寺、かがみ石、いぼとり不動など十三か所の史跡を訪ねるコースです。

竹採公園

### 大淵「水神と緑の里」

大淵公民館を起点に、水神の碑、八王子神社、法仙寺題目塔など七か所の史跡を訪ねるコースです。

水神の碑

### 今泉善得寺

今泉公民館を起点に、セギワク、源太坂、善得寺公園、呼子坂など十一か所の史跡を訪ねるコースです。

善得寺公園

### 伝法ふる里

市役所、伝法公民館を起点に、富知（ふじ）六所浅間神社、保寿寺、虎御前腰掛石、伊勢塚古墳など九か所の史跡を訪ねるコースです。

富知六所浅間神社

## ウオーキングしていた皆さんにインタビューしてみました

歩いていると、道端に咲いている花などを見かけて、季節をじかに感じとることができます。歩かないと何となく落ちつかないですね。同じように歩いている皆さんとあいさつを交わすのも楽しみです。
谷津倉千代子さん（松岡）

雨の日以外は毎朝歩いています。途中で、軽い体操を入れながら約一万歩を二時間くらいかけて歩いています。歩くと気持ちもすがすがしくなるし、食事もおいしくなりますね。
遠藤勝己さん（伝法）

三年前に大きな病気をしてから歩き始めました。距離を決めて何歩、何分かかったのか毎日ノートに記録を取り、健康管理に役立てています。私にとって歩くことは、健康維持のために欠かせないことです。
小林勝男さん（横割本町）

歩くうちにだんだん体調がよくなっていくように感じます。歩くことはストレス解消にもなります。歩かないと一日が終わった気がしないですね。
歩いた後には必ず水分を補給するなどにも気をつけています。仲間と一緒に歩くことで、楽しく続けられているのではないでしょうか。
秋山恒代さん（石坂・左）、秋山浩美さん（中野・中央）、清水愛子さん（石坂・右）

### 鷹岡「かみ（神・紙）の里」

鷹岡公民館を起点に、紙の歴史と地区にある神社・史跡などをめぐります。健脚コースと一般コースの二つがあります。

曽我八幡宮内の曽我兄弟像

### 富士南「ききょうの里」

富士南公民館を起点に、四ヶ郷用水、法田寺、帰郷堤などを訪ね、富士川沿いの眺めが美しいコースです。

富士川水管橋周辺

### 天間「うめとひょうたん」

天間公民館を起点に、天満宮神社、矢筒石、手無観音など八か所の史跡と伝説を訪ねるコースです。

天満宮神社

### 松籟

田子浦公民館を起点に、日吉神社・春日大明神、赤人万葉歌碑など九か所の史跡を訪ねるコースです。

赤人万葉歌碑

### 治水の歴史

岩松公民館を起点に、実相寺、岩本山公園、かりがね堤など九か所の史跡や治水にかかわった先人の足跡を訪ねるコースです。

かりがね堤

### 松と潮騒

元吉原公民館、吉原駅を起点に、毘沙門天、葉隠塚、富士と港の見える公園など十二か所の史跡を訪ねる潮の香り漂うコースです。

毘沙門天