

# 少しの時間を利用して **目標** 1日1万歩!



一般的な生活を送っている方が、余分なカロリーを消費するには1日1万歩歩くとよいといわれます。普段、デスクワークが多い方も通勤や昼休みを合わせると約6000歩は歩いているので、意識して歩くのは残りの4000歩。30分ほど歩けば達成できます。



## ■30分も時間がない……

連続して30分歩かなくても、10分を3回など分けて歩いてもOK。朝の通勤、昼休み、夜の帰り道など10分回り道しては。

## ■バッグが負担になる……

デイパックなどを背負うのがオススメ。ショルダーバッグの場合はベルトの下の方を握って左右の肩を水平に。普通のビジネスバッグを片手で持つときは中指、薬指、小指で持つと負担が軽くなります。



## ■どんな姿勢で歩けば……

横から見たときに耳、肩、股関節、膝、かかところが一直線になるように。正面からは肩、股関節、膝、かかところが一直線に見えるように立ちます。“みぞおちから下が足”のつもりで骨盤を立てて歩くとよいでしょう。



## ■歩くスピードは……

やや早めのペースで。腕を後ろに引きすぎるとペースが落ちるので前に振り出すように。

姿勢と歩き方を心がければ、普段使っていない筋肉を鍛えられ、凝り固まった身体をほぐせます。ウォーキング日記に道中の気づいたことや身体の変化などを記録しておく、歩くのが楽しくなるはずです。

