

東京2020

オリンピックまであと

217日

東京2020

パラリンピックまであと

249日

2020年

1月号



公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号

TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

フィット

こうとう M I N I

ウォーキング～自分にぴったりのペースで歩く～

大切なのは歩数？それとも距離？

自分にとって最適な運動強度（＝負荷）で歩くことが大切です！
正しいフォームと目的に合ったペースで歩きましょう。



①ウォーキングをしながら心拍数をチェックしよう！

心拍数は、運動強度の度合いによって変化します。ウォーキングをしながら約10分おきに立ち止まり脈拍をチェックしましょう。**10秒計測**し、その数値を**6倍**すると、1分間の心拍数となります。

心拍数を計測しながら歩く目的は、運動強度にあわせて効率的にウォーキングをするという点にあります。



心拍数は、手首の動脈に指をあてて計測するほか、最近ではスマホの無料アプリなどでも計測できます。



②最適な運動強度を知るには？



心拍数を基準として歩くペースをコントロールすれば、自分にとって最適な運動強度を保つことができるのです。

目的別心拍数と比較し、運動強度を管理してみましょう。

目的別心拍数の目安（参考）

強度の感じ方	1分間あたりの心拍数の目安				
	60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
ややきつい (ダイエット向け)	125	135	140	145	150
楽である (健康維持向け)	120	125	130	135	135

ウォーキングの正しいフォームは ウラ面へGO→

たったこれだけ！ウォーキングフォームの5つのポイント



かかとから着地すると
自然に**腕**が前後する

腕

頭

かかとから着地すると
自然に**視線**が前に向く

背すじを伸ばすと
自然に**姿勢**が整う

背中

同じ歩くでも**きれいなフォーム**を
意識して歩くのでは、**体脂肪燃焼**
や筋力アップなどの運動効果に
大きな差が出ます。

歩幅をできるだけ広くすると
自然に**かかと**から着地する

歩幅

足

かかとの**中心**で着地し、重心を**足裏の外側**、
親指のつけ根の順にスムーズに移動させる

体重移動の
ポイント



①かかと



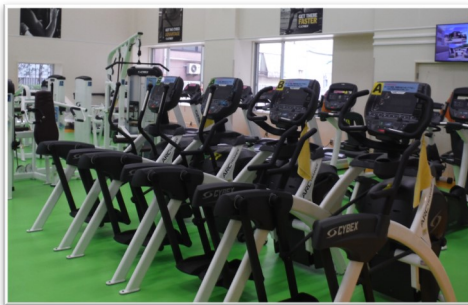
②足裏の
外側



③親指の
つけ根

深川スポーツセンター ～スタッフおすすめの過ごし方～

10:00 ～トレーニングマシン



寒い日や、雨の日でも安心♪
ランニングマシンを使ってウォー
キングが楽しめます。

11:00 ～プログラム参加&
ストレッチ



トレーニング室利用料だけで参加で
きるショートエクササイズ。
初心者の方も気軽に参加できます。

12:30 ～ランチ



運動をした後は栄養補給！
深川スポーツセンター内にも
レストランがあるんですよ。

～運動の後には、おいしいランチを～ 深川スポーツセンター近隣おすすめ店

施設内



和菜 毬乃

営業時間【定休日 月曜日】
11:30～14:00
ディナータイム予約承ります
おすすめの一品
日替わりランチ

徒歩1分



ニューナマステヒマール

営業時間
11:00～23:00
おすすめの一品
バターチキンカレー

徒歩2分



そば処 浅野屋

営業時間【定休日 木曜日】
11:30～14:30
17:00～20:30 (水曜を除く)
おすすめの一品
天ぷらそば

★年末年始のお知らせ★

休館：12月29日（日）～1月1日（水）

臨時営業：1月2日（木）・1月3日（金）

■トレーニング室 9:00～17:00 ■屋内プール 9:30～17:00

※工事により休場する室場がありますので、ホームページ等でご確認ください。