

No.C026 2023/11

# 健康体力づくりコラム



Y君のミニプチ雑学紹介 第6回

## 有酸素運動のススメ 「ウォーキングを再発見する（2）」

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

ご家族やお友達との会話のネタ、教室での参加者さんへの情報提供のきっかけとなればと思っています。

へえ～と少しでも思って頂けるとうれしいです！



Y君

### Profile

某専門学校講師、教育学修士。  
陸上一筋の人生から現在は、膝の故障でリハビリ中。  
新たなフィットネス・スポーツ道を研究と現場指導の経験をもとに模索中。

(さまざまなヒント)

- 1) 歩数にこだわる
- 2) 歩行距離を把握する
- 3) 運動強度を把握する
- 4) 身近な町の探検
- 5) 運動としての認識

### 3) 運動強度を把握する

(ウォーキング・ジョギングの運動強度)

速度	ウォーキング	ジョギング
50 m / 分	0.043	
60 m / 分	0.048	
70 m / 分	0.053	
80 m / 分	0.058	
90 m / 分	0.063	0.108
100 m / 分	0.068	0.118
110 m / 分	0.091	0.128
120 m / 分	0.109	0.138
130 m / 分		0.148
140 m / 分		0.158
150 m / 分		0.168

(単位 kcal/kg/分)

例題 体重50kgの人が毎日 2 kmを40分で歩いたら・・・

1) 速度は？

$$2000(\text{m}) \div 40(\text{分}) = 50(\text{m/分})$$

2) エネルギー消費量は？

$$0.043(\text{※前ページ参照}) \times 50(\text{kg}) \times 40(\text{分}) = 86(\text{kcal})$$

3) この運動で脂肪燃焼させたら・・・

体脂肪1kg燃焼に約8000kcal相当の運動が必要と仮定して

$$8000(\text{kcal}) \div 86(\text{kcal}) \doteq 93(\text{日})$$



### 3) 運動強度を把握する

活動量計や

スマートフォンを利用する

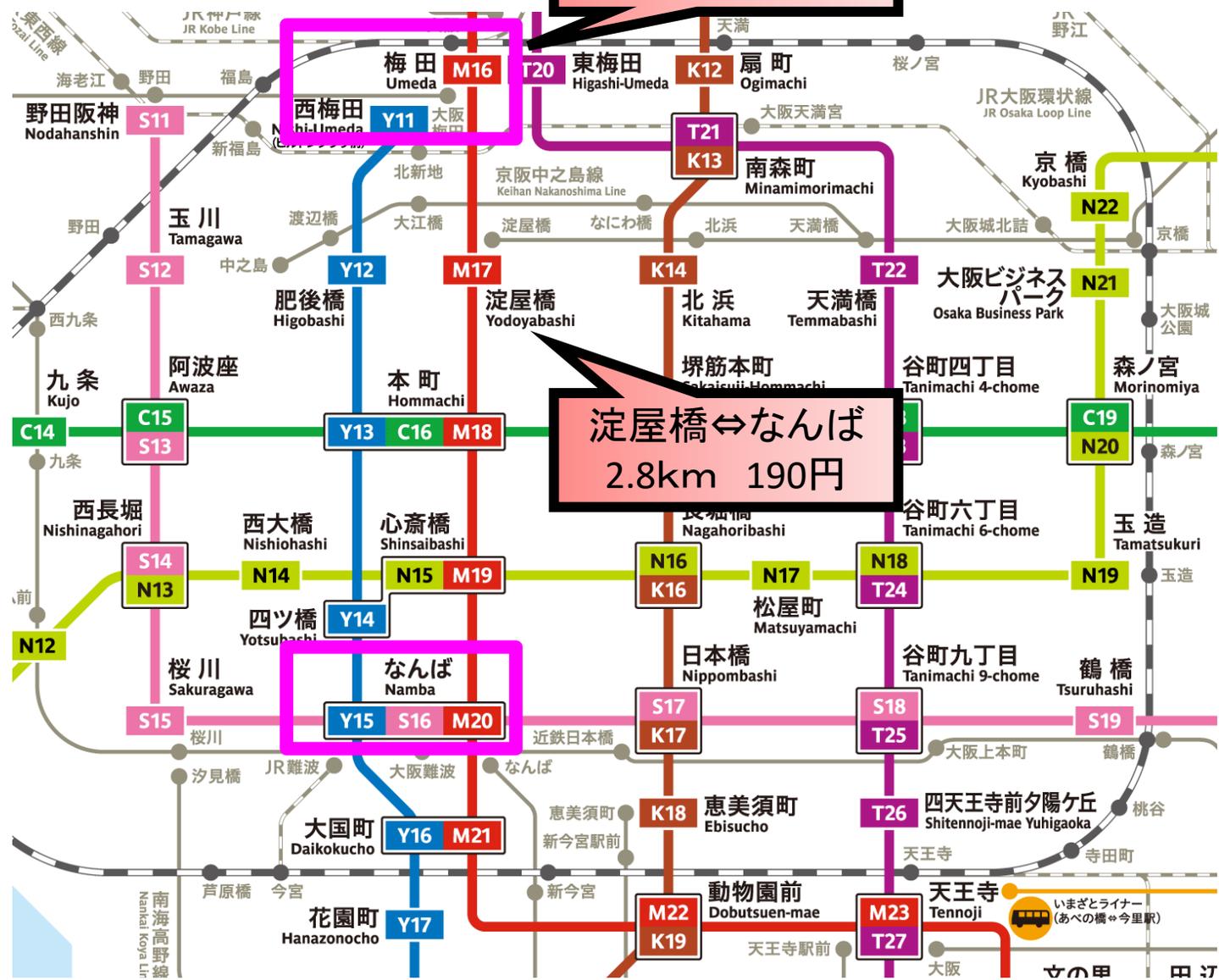


# 4) 身近な街の探検

ひと駅歩いてみたら？

梅田⇔なんば  
4.1km 240円

淀屋橋⇔なんば  
2.8km 190円



## 4) 身近な街の探検

ショッピングも運動に



A vertical promotional poster for 'AEON MALL MALLWALKING'. At the top, it says 'AEON MALL MALLWALKING' in large letters, with 'イオンモール ウォーキング' below it. The main text reads '普段のお買物に運動をプラス! \はじめよう! イオンモールウォーキング!'. The bottom of the poster features a grid of images: a person's legs walking, a heart with a pulse line, a person walking with a shopping bag, and a foot stepping on a coin. At the very bottom, it says 'ハピネスモール'.

A screenshot of the AEON MALL MALLWALKING app interface. At the top, there is a '戻る' (Back) button and the app logo. Below that is a section titled 'どこでもウォーキング' (Walk anywhere). It displays '今日の目標歩数、8,000歩/日歩いて 銀の補助券をゲット!' (Today's target steps, 8,000 steps/day, get silver bonus券!). The current progress is shown as '7/25(火) 0歩' (7/25 (Tue) 0 steps) and 'ゲットまで 8000歩' (Get to 8000 steps). Below this is a section titled 'モールでウォーキング' (Walk in mall). It says 'モール内を 1,000歩/日歩いて 金のくじをゲット!' (Walk in mall, 1,000 steps/day, get gold lottery ticket!). It includes the text 'Let's Challenge!!' and two cartoon characters. At the bottom, there are two buttons: 'モールでウォーキングスタート &gt;' (Start mall walking) and 'おすすめのコースをみる &gt;' (View recommended courses).

# 4) 身近な街の探検

## ショッピングも運動に

### AEON MALL MALL WALKING イオンモールウォーキング イオンモールウォーキングとは?

雨でも雪でも、昼夜を問わずなたでも!

#### イオンモールをウォーキングコースとしてご利用いただけます

新しいショッピングだけでなく、お客さまの健康的なライフスタイル実現をサポートする取り組みとしてイオンモール内をウォーキング場として開放する「モールウォーキング」。時間や天候に左右されず、安心・安全・快適なイオンモール敷内で気軽にウォーキングを始めませんか?

#### モールウォーキングが快適な4つのポイント!

##### 1. お買物ついでに時間を有効活用!

普段のお買物時間を少し、ウォーキングに時間を寄せることで健康的な買物時間に有効活用できます!

##### 2. 時間や天候に左右されな!

いいウォーキングをしようと思ったら雨が…なんてことはありません! イオンモールなら天候に関係なく、好きなときに気軽にウォーキングができます!

##### 3. 安心の休憩スペース

館内各所にソファやベンチを配した休憩スペースが充実。お客さまの体力・ペースに合わせて自由にご利用いただけます!

##### 4. 自動販売機・飲食店が充実!

雨が濡れても、館内各所に自動販売機や飲食店が充実しているので、ペースに合わせて水分補給ができます!! 併いで小腹がすいたら、フードコート、レストランでおいしいご飯どうぞ!

### 元気は、しあわせ。 ハビネスモール

イオンモールはお客さまに「ハビネス」を提供しています。



イオンモールでは、地域のお客さまの健康拠点として、また貴がで充実した日々を提案するショッピング場であり続けるために、ヘルス＆ウェルネスの推進に取り組んでいます。この取り組みを「ハビネスモール」と名づけました。ロゴのモチーフとなっている、ハートを模した四葉のクローバーはしあわせの象徴。みなさまにさらなる幸福が訪れるようにと願って、イオンモールはハビネスモールへと進化します。

#### 安全にお楽しみいただくために ～みなさまへのお願い～

- ご自身の体調や周りのお客さまに十分には注意し、安全にお楽しみください。
- イベント時や混雑時には特に周りに注意をし、道を譲り合ってお楽しみください。
- 館内でのランニング、また歩きスマホは危険ですのでご注意ください。
- エスカレーターで移動する際は危険ですので立ち止まってご利用ください。
- モールウォーキングにおける事故は責任を問いかねますのであらかじめご了承ください。

### イオンモール神戸南 ウォーキングコース

スタンダードコースは全長約 1,179m    ショートコースは全長約 601m



## 5) 運動としての認識



「正しい」歩き方? → 効果を高める歩き方

まず正しい姿勢を保つこと。

背筋を伸ばす。

あごを引きます。

視線は前をまっすぐ見ます。

さて次は歩行。

膝は伸ばし、かかとから着地します。

手のひらは軽く握り、肘を軽く曲げて、左右前後に振り出します。

歩幅は少し広めに。

手と足、そして全身がリズムカルに動くように、さっそうと歩きましょう。

# ウォーキングを実践するためには

	20～64歳（成人）	65歳以上（高齢者）
歩数	男性 8000歩／日 女性 8000歩／日	男性 6000歩／日 女性 6000歩／日
速度 時間	23メッツ・時／週 ↓ その例 速度：普通速度（80m／分） 時間：400分（6.7時間）以上／週  速度：やや速い速度（93m／分） 時間：320分（5.3時間）以上／週	10メッツ・時／週 ↓ その例 速度：普通速度（80m／分） 時間：180分（3時間）以上／週  速度：やや速い速度（93m／分） 時間：140分（2.3時間）以上／週

