

# “歩く”からはじめる 健康づくり



●問い合わせ 健康づくり課（東庁舎2階 ☎34-3217 📠39-2523）

涼しくなるこれからの季節、運動不足の解消や体力づくりなどのため、何か運動を始めようと考えている方もいるのではないのでしょうか。

ウォーキングは、道具がなくても、1人でも気軽にできるので、これから始めてみたい運動として人気があります。その一方、健康に良さそうだけれど、「時間がない」「三日坊主になるかも」「効果がいまいち」と迷っている方もいるようです。

今月は、松本市の「市民歩こう運動」推進強化月間です。あらためて“歩く”を意識してみませんか。

## ウォーキングを続けると どんな効果があるの？

- ◆有酸素運動の継続時間が長いほど、脂肪の燃焼効率アップ
- ◆内臓や血液中の脂肪を減らす
- ◆生活習慣病、寝たきり、認知症の予防
- ◆体力の維持・向上に役立つ
- ◆ストレス軽減
- ◆景色を見て歩くことで脳に刺激を与える
- ◆物事をクリアに考えられる



### 豆知識

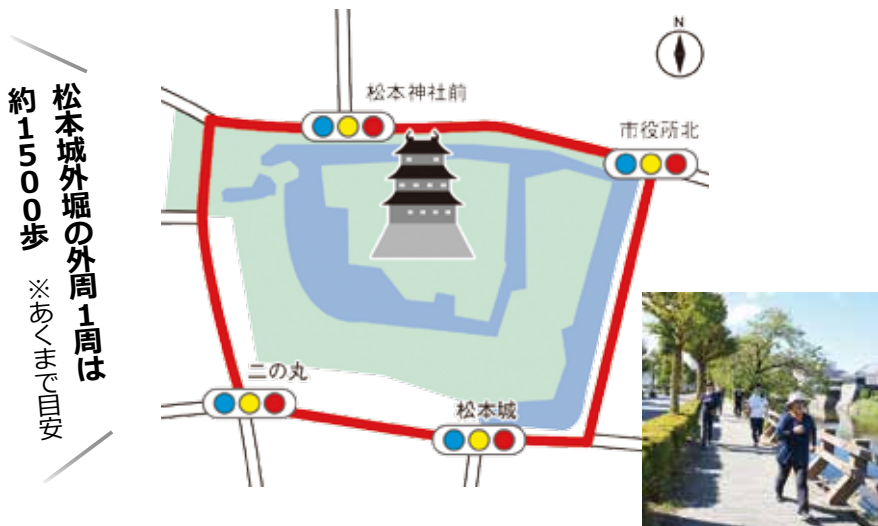
“歩く”は創造力も高める

近年、欧米を中心にビジネスで「ウォーキングミーティング」が増えているようです。

ウォーキングは健康面に加え、自由な発想を60パーセント増加させ、アイデアを生み出しやすくなるという大学の研究結果もあります。※広報課調べ

## どのくらいのペースで 歩くといいの？

- ◆健康づくりのためには、1日8,000歩を目指しましょう
- ◆普段より大きめの歩幅で（無理のない範囲で）



### — も く じ —

“歩く”からはじめる 健康づくり	2
保育園入園説明会	6
幼稚園児・認定こども園児募集	8
予防接種のお知らせ	9
「健康とくらしの調査」結果	10
第10回世界健康首都会議	12
令和元年度決算概要	14
骨髄ドナー助成制度	17
食品ロス削減	18
コラムのページ	19
情報チャンネル	20
11月の相談日	34
今月の一枚、まつもとの味	35
まつもとわくわく募集 他	36

効果をアップ  
するには



## 正しい姿勢で代謝を高める！

### 6つのポイント

#### 基本姿勢の確認

両手をまっすぐ上にあげ、両耳につける「バンザイ」の姿勢を作ります。

ポイント

胸が開き、背筋が伸びることを意識する

2

そのまま手だけ下ろすと、胸を張った姿勢で歩けます。



軽くあごをひき、20~30メートル前を見る

手は軽く握るか、ひらいてパーに

かかとから着地し、足裏全体が地面に着くように

腕は軽く後方に引くイメージ

背筋を伸ばして。前かがみは腰を痛める原因に

歩幅は無理のない範囲で普段よりも広く。蹴るときは親指で地面を蹴る



プラス

### + 筋トレで効率アップ

スクワットなど、筋力トレーニングを行った後の数時間は、代謝効率が良くなります。

ウォーキングに出かける前に行うことで、1日の消費エネルギーが増加し、脂肪燃焼がしやすくなるといわれています。

松本市ユーチューブチャンネルで、  
自宅で簡単にできる  
筋力トレーニングを配信中！



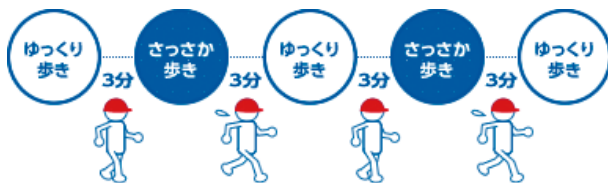
## インターバル速歩

インターバル速歩とは、「**ゆっくり歩き**」と「**さっさか歩き**」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング方法です。この歩き方を取り組むことで、筋力や持久力の向上が期待できます。

「さっさか歩き」の目安は、普通にウォーキングをしていて「ややきつい」と「きつい」の中間くらいです。さっさか歩き合計15分間以上を心がけて、週4日行ってみましょう。

インターバル速歩は、多くの中高齢者で検証され、効果が実証されたものです。

詳細は、**熟年体育大学リサーチセンター**  
(☎37-2697) へ





国宝松本城を起点に、秋を楽しむ  
2日間のウォーキングイベント！

## 松本城ウォーク2020

地図を手掛かりに印所を探し、ゴールの松本城を目指して歩きます。

- ◆日時 11月7日(土)・8日(日)  
午前8時～午後4時
  - ◆参加費 事前申し込み  
／1日1,500円 2日2,000円  
当日申し込み  
／1日2,000円 2日2,500円  
※高校生以下無料。  
温泉コースは別途料金有り
  - ◆コース  
7日(土)=アルプス展望コース(7km、15km)  
※温泉コース(浅間温泉)9km  
8日(日)=松本歴史探訪コース(5km、16km)  
※温泉コース(美ヶ原温泉)12km
  - ◆申し込み方法  
事前申し込みは、10月19日(月)までにスポーツエントリー電話受付デスク(☎0570-039-846)、または公式ホームページ(二次元コード)から
  - ◆問い合わせ  
信濃毎日新聞松本本社事業部  
(☎32-3460)  
松本観光コンベンション協会  
(☎34-3295 ☎39-7320)
- ※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、内容が変更または中止になる可能性があります。



ウォーキングを含むスポーツの情報をチェック！

## 「スポーツタウン松本市」

松本市のスポーツイベント、施設、ウォーキングコース、団体等の情報を見ることができるポータルサイトです。



今年度開設！



アプリをダウンロードして、市町村対抗イベントに参加！

## オクトーバー・ラン & ウォーク2020

10月の1カ月間、スマートフォンアプリを利用して、走ったり、歩いたりした個人の累計距離や市民一人あたりの平均距離を競います。

参加者には  
抽選で  
主催者オリジナル  
スポーツグッズを  
プレゼント

- ◆参加費 無料
- ◆申し込み方法  
参加する種目によりアプリをダウンロード

詳細は大会ホームページ(二次元コード)をご覧ください。



- ◆主催  
一般財団法人アールビーズスポーツ財団
- ◆問い合わせ  
スポーツ推進課(☎45-9511 ☎45-1024)



地域の仲間と一緒に楽しむ！

## 里山辺地区 週1ウォーク

里山辺公民館と里山辺福祉ひろばの主催で、今年の6月から始まった取り組み。外出自粛による運動機能の低下の防止とともに、歩く習慣を身につけながら、地域の歴史・文化・自然に親しむことを目的に行っています。

毎回コースを変え、40分程度のウォーキングを楽しんでいます。



「手を大きく振ることや、目線を上にすることを意識して歩いたので、運動強度があがった気がします。

道中でブドウの生長に気が付いたり、思いがけず大きな鳥を見つけたり。里山辺の魅力を見つけることも、楽しみの一つです。

歩くことは、健康の源！  
当たり前動作だからこそ姿勢を意識するなど基本を大切にしたいです。」



「普段は腰が痛くて、長い時間歩くと疲れることもあります。骨盤の位置を意識して歩いたら、体が楽になりました。腰や背中中の痛みも楽になった気がします。

普段は、どこに行くにも車を使いがち。これからは意識して、生活に「歩く」を取り入れたいです！」

小田さおりさん（左）と  
愛瀬三枝さん

すき間時間を  
有効に



## 通勤時間を利用して歩く！

松本市では、通勤スタイルを徒歩や自転車にシフトすることで、気軽に活動量を増やす「歩こうBIZ & CycleBIZ」を推進しています。

この秋は、ストレッチの効いたスーツや、クッション性の高い靴など、機能性の高いファッションで、爽やかな「通勤スポーツ」を楽しみましょう！

◆問い合わせ

健康産業推進課（☎34-3296 ☎34-3297）



松本市 × 市民歩こう運動 × FUN+WALK!