

「高島保健所ウォーキング100日」記録表



さあ、ウォーキングを始めましょう

昼休みに職場の仲間と、自宅周辺を家族と、ご近所の人と、歩いてみませんか



一日に20分以上ウォーキングした日を、各自が記録します
7月1日から100日間、週に3～4日以上ウォーキングをめざします



- ・安全にウォーキングを行うための注意事項について
- ・準備運動と整理運動
- ・速歩の理想的なフォーム
- ・ウォーキング記録表

安全にウォーキングを行うための注意事項

1. 事故の予防とウォーキング後の疲労を軽減するために、準備運動と整理運動は必ず行いましょう。
2. 膝痛や腰痛などの持病のある方は、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。ウォーキング中やウォーキング後に強い痛みが発生する場合には直ちにウォーキングを中断してください。
3. 循環器疾患などの持病がある方は、ウォーキングにより急に血圧が高まることがあるため、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。
4. その日の体調に合わせて、歩く距離や速度を調節しましょう。天候や体調によっては思い切って休みましょう。
5. 夏場は脱水や熱中症に十分注意しましょう。予防のため水分をとりましょう。帽子をかぶったり、日陰を歩いたり、涼しい時間帯に歩いたりしましょう。
6. 夜間は明るい服装や光に反射するものを身につけましょう。
7. 車の往来の激しい道は避けて、できるだけ歩道の整備された道を歩きましょう。交通事故にはくれぐれも気をつけましょう。
8. 服装は気候にあったもので、体が自由に動けるものがよいでしょう。靴は膝や足関節に負担のかからないようなウォーキングシューズをお薦めします。

スポーツシューズの例

図4 スポーツシューズの例



健康づくりのための運動指針 2006 より

準備運動と整理運動

スポーツの前と後にストレッチをしよう！

<p>①</p> <p>肩筋のストレッチ</p> <p>足を肩幅に開いて直立し、かかとを地面につけて、両腕を真上に真っ直ぐ伸ばします。</p> 	<p>②</p> <p>体側の筋のストレッチ</p> <p>A: 両足を肩幅に開いて直立し、両手をあげて片方の手で他方の手または手首をつかみ、つかんだ手で引くようにしながら体を横に倒します。 B: 片腕を曲げて頭の後ろに構え、他方の手で肘を引っ張ります。)手が届かない場合は、タオルやロープを用いて、やはり上下交互に引っ張ってやります。)</p> 	
<p>③</p> <p>背筋のストレッチ</p> <p>足を肩幅に開いて深めに曲げ、頭を下げ、背を丸めるようにしながら前屈します。</p> 	<p>④</p> <p>腹筋および胸筋のストレッチ</p> <p>直立し、両手を腰に当ててゆっくり上体をそらします。</p> 	<p>⑤</p> <p>下腿および足首のストレッチ</p> <p>A: 立って足の甲を伸ばします。 B: 足を前後に開き、両足のかかとを地面につけ、前足の膝をゆっくり折り曲げながら、後ろ足の膝も折り曲げます。 C: 台や階段などのステップに爪先をかけて立ち、片足ずつ下腿の力を抜いてかかとを落とします。</p> 

滋賀県健康づくり県民会議より

速歩の理想的なフォーム

図3 速歩の理想的なフォーム



健康づくりのための運動指針 2006 より

ウォーキング記録表

日目	日付	曜日	歩行開始	歩行時間	1日の歩数	体重	メモ
	(記入例)		19:30~	20分	7500歩	65.8kg	
1	7月1日	木					<p>普段あまり運動していなかった人は、まず10分間速めに歩いてみる。 2週間ほど続けて少しずつウォーキングにも慣れてきたら、体調に合わせて時間を延ばしていく。 体調が悪いときは無理をせず、休みましょう。週に3~4日以上を目安に歩きましょう。</p> 
2	7月2日	金					
3	7月3日	土					
4	7月4日	日					
5	7月5日	月					
6	7月6日	火					
7	7月7日	水					
8	7月8日	木					
9	7月9日	金					
10	7月10日	土					
11	7月11日	日					<p>熱中症に気をつけましょう。 朝夕の涼しい時に歩きましょう。 夜間は明るい色の服を着て、交通事故に気をつけましょう。</p> 
12	7月12日	月					
13	7月13日	火					
14	7月14日	水					
15	7月15日	木					
16	7月16日	金					
17	7月17日	土					
18	7月18日	日					
19	7月19日	月					
20	7月20日	火					
21	7月21日	水					
22	7月22日	木					
23	7月23日	金					
24	7月24日	土					
25	7月25日	日					
26	7月26日	月					
27	7月27日	火					
28	7月28日	水					
29	7月29日	木					
30	7月30日	金					
31	7月31日	土					

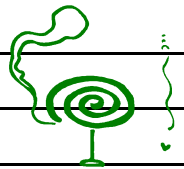
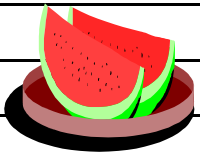
お暑中見舞い
おかげさまで

1ヶ月続けることができました。

ウォーキングした日数

日


ウォーキング記録表

日目	日付	曜日	歩行開始	歩行時間	1日の歩数	体重	メモ
	(記入例)		19:30~	20分	7500歩	65.8kg	
32	8月1日	日					
33	8月2日	月					
34	8月3日	火					
35	8月4日	水					
36	8月5日	木					
37	8月6日	金					
38	8月7日	土					
39	8月8日	日					
40	8月9日	月					
41	8月10日	火					
42	8月11日	水					
43	8月12日	木					
44	8月13日	金					
45	8月14日	土					
46	8月15日	日					
47	8月16日	月					
48	8月17日	火					
49	8月18日	水					<p>50日目です。 半分か過ぎました。</p>
50	8月19日	木					
51	8月20日	金					
52	8月21日	土					
53	8月22日	日					
54	8月23日	月					
55	8月24日	火					
56	8月25日	水					
57	8月26日	木					
58	8月27日	金					<p>がんばり 夏に 夏下り!</p>
59	8月28日	土					
60	8月29日	日					
61	8月30日	月					<p>2ヶ月続けることが できました。</p>
62	8月31日	火					

ウォーキングした日数

日

ウォーキング記録表

日目	日付	曜日	歩行開始	歩行時間	1日の歩数	体重	メモ
	(記入例)		19:30~	20分	7500歩	65.8kg	
63	9月1日	水					
64	9月2日	木					
65	9月3日	金					季節の移ろいを楽しみながら歩きましょう。
66	9月4日	土					
67	9月5日	日					
68	9月6日	月					
69	9月7日	火					
70	9月8日	水					
71	9月9日	木					
72	9月10日	金					
73	9月11日	土					
74	9月12日	日					
75	9月13日	月					
76	9月14日	火					
77	9月15日	水					
78	9月16日	木					
79	9月17日	金					
80	9月18日	土					
81	9月19日	日					
82	9月20日	月					
83	9月21日	火					
84	9月22日	水					
85	9月23日	木					
86	9月24日	金					
87	9月25日	土					
88	9月26日	日					
89	9月27日	月					
90	9月28日	火					
91	9月29日	水					3ヶ月続けることができました。
92	9月30日	木					

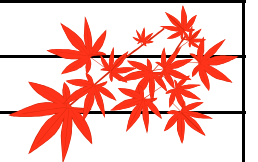
ウォーキングした日数

日

ウォーキング記録表

日目	日付	曜日	歩行開始	歩行時間	1日の歩数	体重	メモ
	(記入例)		19:30~	20分	7500歩	65.8kg	
93	10月1日	金					
94	10月2日	土					
95	10月3日	日					
96	10月4日	月					
97	10月5日	火					
98	10月6日	水					
99	10月7日	木					
100	10月8日	金					
101	10月9日	土					
102	10月10日	日					
103	10月11日	月					
104	10月12日	火					
105	10月13日	水					
106	10月14日	木					
107	10月15日	金					
108	10月16日	土					
109	10月17日	日					
110	10月18日	月					
111	10月19日	火					
112	10月20日	水					
113	10月21日	木					
114	10月22日	金					
115	10月23日	土					
116	10月24日	日					
117	10月25日	月					
118	10月26日	火					
119	10月27日	水					
120	10月28日	木					
121	10月29日	金					
122	10月30日	土					
123	10月31日	日					

100日達成しました。おめでとうございます。引き続いて歩きましょう。



ウォーキングした日数 日