

実施

(1) 参加者は、①カードを受取り②定められたコース（1周1.5Km）を歩き、途中2ヶ所で検印をもらう。③何回やすんでもよい。④歩くのを止めたいときには歩いた距離の認定書を受ける。⑤標準以上歩くとマル優が押印され、メダル等がいただける。

(2) 実施の方法は

- ① 受付で参加カードを渡し、各自にその場で氏名などを記入してもらい、ゼッケンとカードを持ち出発する。
- ② 参加者は、会場の2カ所に設けられた関門を通過するたびに係員へ参加カードを示し、通過確認の印（A・B）を押してもらう。
- ③ 会場では、いつでもどこで休息してもよい。自分の体の状態に合わせ、いつ止めてもよいが関門（A・B）でその旨本部係員に申し出る。その際カードを提出する。
- ④ 認定係は、カードの周回数を確認し、認定証に歩行距離を記入して参加者に渡す。（優良に該当するときは、朱の優印を認定証に押印する。）
- ⑤ 15時にプラカードをもって係員が本部を出発しコースを一周する。係員が関門（A）に到着するまでに参加者は終了するようにする。

「優」の基準表

歩行距離			歩行距離		
年齢	男	女	年齢	男	女
1 ~ 3	1 周	1 周	31~40	11 周	10 周
4 ~ 5	3 "	3 "	41~50	10 "	9 "
6 ~ 8	6 "	5 "	51~60	8 "	7 "
9 ~11	10 "	9 "	61~70	6 "	5 "
12 ~14	12 "	11 "	71~80	5 "	4 "
15 ~30	13 "	12 "	81~	4 "	3 "

歩行コース 井の頭恩賜公園遊歩道 1週 1.5km (主務 総務部)

《歩行（ウォーキング）について》

◎樹木のしげる井の頭公園を歩くことの森林浴効果

樹木に囲まれた場所は、空気が澄んで、爽やかなリラックスした気持ちになります。その効果の源は、「フィトンチッド」や「マイナスイオン」等の効果ではないかと言われていますが、科学的な根拠はあまり出てはいません。それが、最近の研究では、ガン細胞を防ぐNK（ナチュラルキラー）細胞が増えるという結果やリラックス効果も実験から実証されています。

- 1) セラピー候補森林においてリラックスしたときに高まる副交感神経活動が昂進し、ストレス時に高まる交感神経活動が抑制される。
- 2) セラピー候補森林において、代表的なストレスホルモンである唾液中のコルチゾール濃度が低下する。

この結果により、森林浴を行いながら歩行（ウォーキング）を行うとストレス解消や癌の予防につながる細胞が活性化されることが分かりました。

この歩行（ウォーキング）中の森林浴効果から、自然環境を大切にするという心構えも高まることも考えられます。

◎歩行（ウォーキング）の効果

有酸素運動→脂肪燃焼→美容への効果→骨の強化・内臓の機能アップ・記憶力アップ
→ストレスからくる不調も改善

※有酸素運動を英訳すると、「エアロビクス」です。

◎歩行（ウォーキング）は生活習慣病予防に効果

1)生活習慣病とは

- ①不規則な食生活、②暴飲暴食、③運動不足、④タバコの吸いすぎ、⑤お酒の飲みすぎ、⑥寝不足、⑦ストレス、⑧肥満等を予防する。

2)生活習慣病の代表的な病気は

- ①骨粗鬆症、②高血圧、③糖尿病、④高脂血症、⑤がん

◎ウォーキングの目標歩数

平均的な日本人が1日で「摂取するカロリー」から「消費するカロリー」を引くと約300kcal程度。このあまったカロリーが毎日溜まっていくことで肥満につながっていきます。

この300kcalを消費するために必要な歩数が1万歩といわれています。

- ・100Kcal = 30分 3000歩
- ・200Kcal = 60分 6000歩
- ・300Kcal = 90分 9000歩

スポーツテスト

◎心構え

1)自分に合った適量で、長続きさせる

3日坊主にならないように、少しでも自分の適量で続けることが大切です。通勤電車を、一駅前で降りる、歩いて買い物に出かけるなど考えれば運動する時間が見つかります。一日5分だっていいんです。何もしないより、まずは達成感を味わいましょう。

2)楽しむ

運動が習慣というより、義務になると、段々つまらないものになることがあります。そんな時に、ウォーキングというより、散歩と考えれば気が楽になります。いままで行ったことがない場所や土地に進んで行きましょう。きっと、新しい発見があるかもしれません。今までとは、違う世界になっていきます。

3)準備運動をする

急な運動は、体も驚いてしまいます。普段運動不足の人は、特に運動の前にアキレス腱、ふくらはぎ、太ももをよく伸ばし、出来れば上半身の部位もストレッチを行って下さい。健康を得るために、けがは許せません。

4)体調に合わせて

次のことに心がけて体調を整えて下さい。
睡眠不足、だるい、熱っぽい、脈拍がはやい、頭痛・めまい・吐き気、食事を摂っていない、深酒、二日酔いもような状態の時には、休息するか、いさぎよくやめるような決断が大切です。

5)水分の摂取をまめにとる

特に、真夏の炎天下には水分補給は絶対行って下さい。始める前にも、少し飲んでから行うといいです。

6) 炎天下はさける

真夏の炎天下では行わない方が理想ですが、外に出かける時は、①帽子・日傘で直射日光をさける、②水やスポーツドリンクをこまめに飲む、③吸汗性・速乾性に優れた素材のものを着用する、④できるだけ日陰で行う、等に注意して下さい。

具合が悪くなった場合は、①日陰で休む、②水分補給、③首筋・両脇・太ももの内側をいやすか冷えた水をかける。

7) 寒いとき

ウォーキングアップを念入りにして、はじめは少し厚着をして手袋も着用して寒さを防ぐようにする。ウェアは、吸汗性・速乾性にすぐれた素材を着用する。歩行後は、着替えるか、汗を拭くかして、体を冷やさないようにする。

◎ストレス解消

1) 気分転換

外の空気を浴びて、軽い運動をすることでリラックスした気分になり、気分転換になります。気分転換ができるとストレスも緩和されます。ウォーキングの有酸素運動効果で、脳に酸素がいきわたりすっきりする効果があります。

2) 血行促進

血行がよくなると消化器系の調子もよくなり体の調子もよくなります。体の調子からくるストレスもありますので、そんな悩みを抱える人もウォーキングは効果的です。

3) 自律神経への効果

ウォーキングを続けていると気分が楽になるような感覚を覚えるときがあります。そのような感覚の時には、 β （ベータ）エンドルフィンという爽快感や幸せ感を感じるホルモン物質が放出されるということが解明されています。また、運動による適度な疲労は睡眠が深くなるという利点もありますので、不眠の解消にもなります。

4) 美脚効果

昔から運動すると足が太くなるといいますが、筋肉はそう簡単には太くなりません。歩行（ウォーキング）といった軽い長時間の運動を行っている場合には、ミルキングアクション（足のポンプ機能）の効果により、足は引き締められてきます。

長時間運動しているマラソンランナーに太った人がいないのが良い例です。あれだけの、スピードで長時間の運動、筋肉が発達していると思いますが、体は引き締まり普通の人よりスリムな体型です。

◎モチベーション（長く続けるために）

1) 友人を作る

一人で歩くより仲間と歩いた方が断然楽しくなります。この方面の団体に、日本ウォーキング協会という団体があり、全国に支部があります。また、全国各地でイベントが行われています。参加されることで、友達が出来るとの楽しみがあります。

2) 違う道歩く・自然を探る(散歩風に)

いつもと違った道を行ったり、道端の花をデジカメで撮りながら歩くのも気分を変えてくれます。少し遠くに出かけて知らない景色を堪能することも新鮮さにつながります。

3) 目標を明確に

健康のためなのかダイエットが目標なのか、また、この二つを兼ねたものにするのか、たとえば、3kg減量することを目標にすれば、やる気が出てきます。

4) 歩いた距離を記録する

これはいかに効果があります。歩いた距離、周回数、時間、カロリー等の記録をつけたり、その日の出来事や、見つけたことをメモしておくだけでも、歩行（ウォーキング）が楽しいものになります。

5) ローテンションを組む

歩行（ウォーキング）をするだけでなく、そこに、ジョギングや水泳などの種目をいれて、ローテンションをすることで、新鮮な気持ちで運動が行うことが出来ます。

6) 音楽を聴きながら

今、いろいろな大会に出場する選手の多くが、ヘッドフォンから音楽を聴きながら精神を整えている光景を見ます。音楽には、リラックスの効果があり、ストレス解消には最適です。

7) スローピングをする(階段の上り下り)

スローピングは、傾斜（スロープ）を利用した運動です。坂道や階段を利用して前向き、後ろ向きで上がった下ったりを繰り返す運動です。負荷がかかりますので、ウォーキングの2倍から3倍の効果があります。階段等は十分注意をして行って下さい。

8) ちょっと休んでみる

一日おきとか少し休んでみるとかして、継続出来るようにすることも大切です。せっかく始めたのですから、「ちょっと」が長引かないようにして下さい。