

歩幅を大きくしてみよう！

「運動不足解消」の最初の一歩として…

『今より、1歩の歩幅を少しでも広く、大きくすること』

をおすすめします。



どのくらい？

その効果は？

【歩幅の目安】

通常歩行：身長 の 40%
大股歩行：身長 の 50%

【歩幅の算出方法】

歩いた距離 ÷ 歩数

廊下で同じ長さのマス目（タイル
カーペット等）が並んでいたら、
1辺の長さを枚数でかけると距離が
できます。歩数で割ってみましょう。



左足を前に出したとき
右手が前にきますよね。
大股歩きは「体幹」を
しっかりひねる
歩きになります！

膝がお尻より後方にある時は、
お尻の筋肉を使っています。
大股歩きは **ヒップアップ**
につながります！



○ 歩幅がわからなくても、
いつも歩くところを、いつもより少ない歩数で歩きましょう。

○ 自然に大股にするには…

床に、横線や足跡を書いて、そこを踏むように歩いてみましょう。



+10 (プラス・テン)

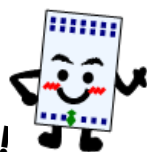
厚生労働省がまとめた

『健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）』で
用いられているキャッチフレーズです。

今より10分多くからだを動かす ことで、健康寿命の延伸につながります。



皆様の健康づくりに役立てていただく
ための『なっぴい健康出前講座』実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話226-9961 FAX 226-9982