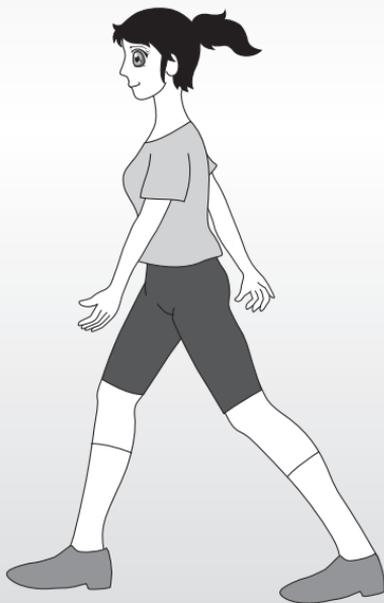


健康と長寿をめざす
長時間ウォーキングのすすめ



すいすいうおーきんぐ研究会編

青山ライフ出版

はじめに

ここ10年程で健康増進のためのウォーキングはすっかり定着したようです。

でも皆さん、ウォーキングは一般に思われている以上に奥の深いスポーツです。

江戸時代の人が東海道等を旅する時は、男性が一日十里(約40km)、女性が一日七里(約30km)歩いたというではありませんか。ところが現代のウォーキングを指導する先生方は、毎回30分から40分以内にしなさいと述べています。昔と現代のこの差はいったいどうして生じているのでしょうか。

私達「すいすいおーきんぐ研究会」のメンバーは、5年程

前から「すいすいうおーきんぐ法」を開発して「誰でも時速6 kmで、昔のように長時間歩く」ことを実践・研究してきました。

驚くことに、この長時間ウォーキングはいろいろな健康上のデータを着実に改善し体力も向上して、さらには長寿にも繋がることがわかってきたのです。

現時点での研究成果をもとに、「すいすいうおーきんぐ法」の初級編を作成し、このウォーキング法とその効果をを紹介したいと思います。

平成25年11月15日

すいすいうおーきんぐ研究会

目次

はじめに	
第一章 現代ウォーキング法の特徴……………	06
(一) 現代ウォーキングの歩き方	
(二) 現代ウォーキングの長所と短所	
第二章 長時間ウォーキングの効用……………	11
《コラム1》ウォーキングと脂肪燃焼の一考察	
第三章 長時間ウォーキングの課題とすいすいウォーキングのすすめ……………	15
第四章 すいすいウォーキング初級編……………	24
―すいすいウォーキングを始めてみよう―	

第五章	すいすいうおーきんぐの実際 の歩き方……………	34
	初級用トレーニングメニュー	
《コラム2》	すいすい法上達の3つのイメージづくり	
第六章	すいすいうおーきんぐとナンバ歩き……………	39
第七章	長時間ウォーキングの注意点……………	42
第八章	今後の研究テーマ……………	45
	―すいすいうおーきんぐとからだの効用―	
《コラム3》	心拍数と運動強度	
《コラム4》	厚生労働省の研究例から	
第九章	会員の体験談……………	50
付録	・東京近辺の長時間ウォーキングコースの紹介……………	60
あとがき		



第一章 現代ウォーキング法の特徴

(一) 現代ウォーキングの歩き方

最近のウォーキングの指導書を読むと、おおむね次のポイントが指摘されています。

- ・ 軽くあごを引き、背筋を伸ばす。
- ・ 足を前方に大きく踏み出し、反対の手を前方に出しながら、踵（かかと）で着地する。
- ・ 着地した足の重心を爪先に移動（ローリング）しながら、爪先で地面を蹴り、前方に重心移動する。同時に腕を交互に大きく振り、推進力に利用する。



図 1

《現代ウォーキングの歩き方》

