

少しの工夫で運動効果UP!



教えてくれたのは
株式会社ルネサンス
小林由慶

健康運動指導士、管理栄養士
第一種衛生管理者
健康経営エキスパートアドバイザー

最近身体を動かすことが少なくなっていないですか。
短い時間でも歩き方を少し工夫するだけで運動効果が得られ、
健康的なライフスタイルを手に入れることができます。
「歩く」から「ウォーキング」を実践してみませんか？

毎日の「歩き」を 「ウォーキング」に変える 6つのコツ

1 目線を遠くに向けて歩く

あごを軽く引き、視線は15mほど
先に向けて歩きましょう。

3 つま先と膝を 進行方向に向け、 2本の平行線の上を歩く

1本線上を歩くと左右のバランス
が悪くなり、足の小指側に体重が
乗りやすく不安定になります。脚
幅を骨盤の幅（10～20cmが目
安）にし、まっすぐ足を出すよう
に意識します。内股、ガニ股になら
ないように意識しましょう。

5 歩幅を大きく広げて歩く

できるだけ大股で歩きましょう。

2 ひじを引き 腕ふりを意識して歩く

腕をしっかりふることで、骨盤が連
動し脚が前に出やすくなります。歩
幅が広がり消費量も増えるという
メリットもあります。

4 背筋を伸ばして歩く

身体をしっかり動かすためには姿
勢が良くないといけません。崩れた
姿勢はケガにもつながります。

6 足裏の重心の移動を 意識しながら歩く

かかと⇒足裏の中央⇒つま先の親
指側へ重心が移動するように意識
しながら歩きます。かかとから着地
し、つま先で蹴りだすことを意識し
て歩きましょう。

Walking

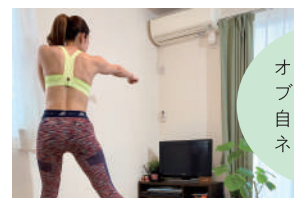
スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ（体成
分）測定で今の
カラダの状態を
知ろう（無料）



健康管理アプリ
で日常生活も楽し
く自分管理（無料）



オンラインライ
ブストリームで
自宅でフィット
ネス（有料）

安全・安心の取り組みや
宅トレ・健康情報を
配信しています！



安全・安心の
取り組みに
ついて



ルネサンス
公式Facebook
ページ

ルネサンスの情報は
こちらから

Re RENAISSANCE

ルネサンス施設



提供／スポーツクラブルネサンス