

ウォーキングで健康づくり（60分～90分）

中央労働災害防止協会（中災防）
健康快適推進部 研修支援課

I. ねらい

正しいウォーキング（歩く姿勢と適度な運動強度）を習得し、日常生活の中で活動量を確保するための「歩数」を増やす工夫について実習を中心に体験いただきます。

II. プログラム概要

(1)【講義】なぜ 歩きがよいか

- ・ウォーキングでスタミナアップ
- ・ウォーキングで生活習慣病を予防する

(2)【講義と実技】効果的なウォーキングの方法

- ・歩き方のチェック（姿勢・歩幅・歩行速度）

（例）10メートルを何歩で歩くか

5分間ウォーキング

- ・歩数を増やす工夫

（例）遠くのトイレを利用する

エレベーターを使わない

- ・ストレッチング

* プログラムの内容や実施時間をご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。