

80「歩行技術の基礎知識」

ニュースレター（メルマガ・エコガイドジャーナルより厳選・抜粋レポート）2013

・・・ザ・情報・知識・・・

「歩行技術の基礎知識」

（ガイドに必要な歩行技術の知識）

ウォーキング指導の基礎知識

○ウォーキングの知識

一般的な成人 歩幅 60～75 cm
歩数 一分間 80～100 歩
速度 一分間 60～100m

○なぜウォーキングが健康に良いのか？

有酸素運動である

（最大酸素摂取量 最大の20%～80% 安静時の2～7倍）

（心拍数は最大の30%～90%）

全身運動である

（全筋肉の3分の2を使う）

（たくさんの関節を使う）

リラックス出来る

（歩くことで気晴らしとなる）

脳が活性化する

（たくさんの神経系を活用する）

○ウォーキング運動の評価（ライフコーダー使用）

評価の目安 ① 1分間の歩数 80～100歩

② 消費カロリー（60Kg）1分間 2.7Kcal

10分間 27Kcal 100分 270Kcal