

ウォーキング&ランニングの魅力

理論編

パースでは始める
ウォーキング&
ランニング

理論編

ウォーキング

美容

- 有酸素運動なので、脂肪の燃焼を促進できる。
- 新陳代謝が良くなるので、美肌効果がある。
- 長時間のエクササイズのため、適度に筋肉が引き締まり美脚効果がある。
- 正しいフォームで行なうことで、姿勢が良くなる。
- 1万歩で200～300kcalを消費することができる。

※消費カロリー量は個人差があります。

環境

- 車の代わりに行うことで、ガソリン1リットルあたり2.9キログラムの地球温暖化ガスの排出を防ぐ。
- 車の交通量が減ることで、社会的な騒音障害が少なくなる。また排気ガスも減るので、それが原因で引き起こる頭痛や咳、目やのどの痛みなどの社会問題が起きにくくなる。

ウォーキングは、どんな人でも気軽にはじめられる有酸素運動。だから、身体やココロにもたくさんの良い効果があるのです。オーストラリア人にも人気があり、気軽にできるウォーキングの魅力はこちら！

ウォーキングの主な効果

Information and photos courtesy of the Department of Transport

健康

ウォーキングをすると...

- 心臓病、糖尿病やガンなどの病気にかかりにくくなる。
- 深い睡眠をとることができる。
- 血圧を下げる可以降低。
- 思わぬ転倒やケガをしにくくなる。
- 肥満になりにくくなる。
- 悪玉コレステロールの量が減り、善玉コレステロールの量が増える。



パースでは、目的地まで1km以下の移動に、平均して1日あたり約25万台の家庭用自動車が使われている。そのため、ウォーキングで移動することは環境を守ることににつながる。

© THE PERTH EXPRESS

交流

ウォーキングをすると...

- 家族や友人、仕事の仲間などに行なうと、より良い関係を築ききっかけとなる。
- 近所の人とコミュニケーションをとる機会が生まれやすく、隣人関係を向上させる。
- 孤立感を解消することができる。

メンタル

ウォーキングをすると...

- ストレス発散になり、怒りや悲壮感、不安感を取り除く。
- うつ病や精神病にかかるのを防ぐ。
- 子どもの場合、徒歩で通学すると集中力や記憶力が1日をとおして続く。



西オーストラリア (WA) 州フィジカル・アクティビティ特別専門委員会 (Physical Activity Taskforce) ウォーキングPR大使

Eoin Cameronさんからのメッセージ

ウォーキングは、1日あたり最低30分必要といわれているエクササイズを最も簡単に行なうことができます。しかも、身体やメンタルの健康を向上させたり、余分な脂肪を落としたりすることもできる、魅力的なエクササイズです。また、ウォーキングの時間を増やして、同時に車をできるだけ使わないようにすると、地球温暖化ガスの排出と自身のカーボン・フットプリント（二酸化炭素などの排出量）を減らすこともできます。さあ、ウォーキング・シューズを履いて、ぜひ今日からウォーキングをはじめましょう！

Information and photo courtesy of Physical Activity Taskforce

Eoin Cameron

パースのラジオ局、720 ABC Perth のニュース番組、"Breakfast" のパーソナリティとして人気を集める。元連邦議会議員。

オーストラリア人に人気のウォーキング

2005 - 06年の統計では、ウォーキングは15歳以上のオーストラリア人のうち、約400万人（全体の25%）が参加しているエクササイズとされている。その数は、2位のエアロビクスやフィットネスの約200万人（13%）を大きく上回るほど。参加者の内訳は女性が約270万人、男性が約130万人と、気軽にできるなどの理由で男性と比べて約2倍の女

性が行なっている。参加回数は約320万人（82%）が年に53回以上、約39万人（10%）が27回から52回となっている。また、WA州に住むオーストラリア人は国内で3番目に多い参加者数（28%）を記録している。これらの統計が表すように、ウォーキングはたくさんのオーストラリア人に愛されている。

Source: Australian Bureau of Statistics, 4177.0 - Participation in Sports and Physical Recreation, Australia, 2005 - 06

健康のためには1日30分のエクササイズを

一般の大人が1日に必要なエクササイズは30分。それを毎日、または1週間のほとんどの日に行なうことが健康につながるといわれている。また、一度に30分の時間をとることが難しい場合は、10分のエクササイズを同じ日に3回することでも同じ効果が得られるといわれ、例えばお昼の時間やペットの散歩、車の代わりに徒歩で近所

のお店に買い物に行く、大きなショッピングセンター内を歩くなど、身近なところで意識をしてエクササイズをすることが勧められている。また、子どもの場合は1日あたり60分間のエクササイズが推奨されている。

詳しくは以下のウェブサイトへ
www.findthirtyeveryday.com.au

Information courtesy of Physical Activity Taskforce

© THE PERTH EXPRESS