



# ストレッチ + インターバル速歩 で さらに効果アップ!

ゆっくり歩きと早歩きを3分ずつ行う「インターバル速歩」は、  
血圧や血糖、脂質、骨密度の数値が改善する効果的なウォーキング法です。  
さらに「ストレッチ」を加えると、効果がより高まります。

## 歩く前の ストレッチ で、運動効果がグッと高まります

ウォーキング前にストレッチを行うと、大腿で速く歩けるようになるので、運動効果が格段に上がります。ひざや足首、ふくらはぎのケガの予防にもなります。

歩く前に1~2分間かけて、「ゆっくりと」「反動をつけずに」「息を吐きながら」伸ばすのがおすすめです。



### 股関節と大腿部の内側

足を開いてひざを曲げ、ゆっくり腰を落としていきながら、張りが感じられるポイントで伸ばします。



### アキレス腱とふくらはぎ

足を前後に開き、後ろ足のかかとが床から離れないように注意しながら、上体を前へ押し出します。



### 大腿部の表側

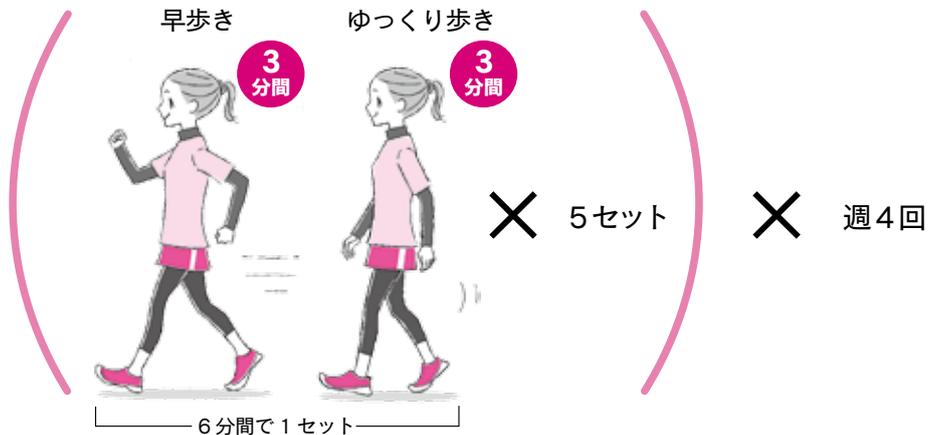
ひざを後ろへ折り曲げて、手で足の甲を持ち、かかととお尻を引き寄せます。椅子などにつかまって行ってもかまいません。

歩く前に  
1~2分の  
ストレッチを

それぞれ10~20秒間伸ばします

## 1日30分、週4回を目標に インターバル速歩

「3分間のゆっくり歩き」+「3分間の早歩き」の計6分間を1セットとして、1日5セット・30分間、週4回行うことを目標にしましょう。一定の速度でただ歩くよりも効率よく体力がつき、飽きずに続けることができます。



### 夏のウォーキングに!

## 運動後の「コップ1杯の牛乳」で筋力アップと熱中症予防

### ●筋力アップの効果が高まります

運動のあとは、傷んだ組織を修復するためにふだんより積極的にたんぱく質や糖質が筋肉に取り込まれます。歩いた後30分以内に、たんぱく質と糖質を併せ持つ牛乳を飲むことで、筋肉に効率よく栄養分が吸収され、筋力アップにつながります。

### ●熱中症対策にも有効

人は暑さを感じると、皮膚の血流を増やして皮膚表面から熱を放散させたり、汗をかいて皮膚表面から蒸発させたりして、体温を調節します。牛乳に含まれるたんぱく質と糖質には、肝機能を向上させ、血液量を増やす働きがあります。すると皮膚の血流が増え、汗をかきやすい体になり、体温調節機能が改善されます。



### インターバル速歩後の乳製品摂取効果



Okazaki K. et al. Scand. J. Med. Sci. Sports. 23:e286-e292. 2013 をもとに作成