

江古田図書館個性づくりテーマ展示第11回

ウォーキング



「ウォーキング」と「歩く」こととの基本的な違いはありません。

あえて、その違いを言えば生活の中で無意識に「歩く」のではなく、

意図的に目的を持って歩くことが「ウォーキング」なのです。

普段の生活の中で歩くことが少なくなった私たちに、歩くことの大切さを理解しやすくするために「ウォーキング」という言葉は使われているのです。

展示のご案内

展示場所： 江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間： 2013年2月23日（土）～4月25日（木）



お問い合わせ先：江古田図書館

中野区江古田 2-1-11

TEL 03-3319-9301

ウォーキングの基礎のきそ

ウォーキングを紹介するにあたって、今回はウォーキングのメリットとウォーキングの流れについてまとめてみました。

★ ウォーキングの6つのメリット

歩くという運動は、足、お尻、腰、背中や腕など、ほぼ全身の筋肉を使います。だから筋肉に適度な刺激が伝わり、歩いているだけで筋肉が衰えにくくなります。ウォーキングはジョギングほどきつくはなく、体への負担も少ないので年齢に関係なくできる健康法です。

① いつでもできる

ウォーキングは、始めようと思ったその時からできるのが魅力。特別な道具が必要ないからいつでも始められます。

② 場所を選ばない。

ウォーキングは家の近所でも公園でも散歩道やハイキングコースなどどんな場所でもできます。

③ 脂肪を燃焼させる

ウォーキングはあまり負荷の強くない有酸素運動です。歩き始めて10～15分くらいで脂肪が燃焼するため、皮下脂肪はもちろん、内臓や血液中の脂肪を減らしダイエット効果があります。

④ ストレス解消

さまざまに疾病の要因になると言われるストレス。歩くことで汗をかいて体と気分をリフレッシュすることが出来、体を動かすことで、血流が促進されてストレスを解消できることが知られています。

⑤ 脳の活性化

ウォーキングで血流が促進されることで、脳にたくさんの血液と酸素が送られます。またウォーキング中にさまざま景色や物を見たり、発見したりすることで脳細胞に刺激を与え結果として、脳が活性化されます。

⑥ 心肺機能の強化

有酸素運動を続けることで、心臓や肺が活発に働いて徐々に強くなっていきます。少し動くと息切れをしていた心臓も肺もウォーキングを続けていれば、心肺機能が強くなって息が上がりなくなっていくます。



★ ウォーキングの流れ

ウォーキングは思い立ったその日から始められますが、だからといって日頃の運動不足でなまった体に負担をかけると逆に体を壊してしまいます。

上手なウォーキングをするには、以下の流れにそって行うのが理想的です。

この紙面では各項目ごとにかなり簡易にまとめましたので、さらに詳しく知りたい方は参考図書をご覧ください。

① ウォーキングの準備をする

ウォーキングの前に、体をほぐさないと思わぬケガをすることになります。ウォーミングアップやストレッチで、足首など全身をほぐすことが大切です。

② 基本の立ち方を覚える

日々の生活の中で、体が歪むようなクセや悪い姿勢になっている人が多くいます。体に負担をかけないように正しい姿勢で立つことを覚えてからウォーキングを始めましょう。参考に基本的な「ウォーキングのポイント」を掲載しました。

③ より効果的な歩き方を覚える

自分が歩きやすいやり方でもいいですが、どうせなら効率的に体を動かしたいものです。基本のフォームを覚えれば、同じ距離や時間を歩くだけで効果がまったく変わります。

④ レベルアップのウォーキング

普通のウォーキングに物足りなくなった人は歩き方を変えることで、より効果的なウォーキングが出来ます。ただし、体の負担が大きくなるので慣れてから行うようにしましょう。

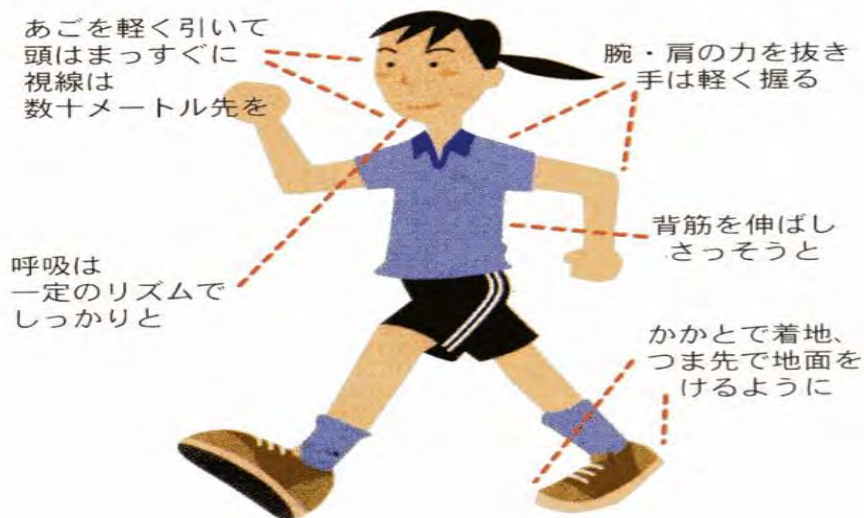
⑤ ウォーキング後の体のケア

ウォーキングの後の体は、疲労がたまり負担がかかってしまいます。そこでクールダウンやケアをしっかりと行って、体をいたわってあげることも大切です。

参考資料

「知識ゼロからのウォーキング入門」 小出 義雄著 幻冬舎 2008年

ウォーキングのポイント





おすすめ展示図書



健康ウォーキングの科学

波多野 義郎 著 不味堂出版 498. 3/ハ 2008年

健康を目的として生活の中にウォーキングを取り入れている人たちが増えている。
それはどんな人たちで、どんな生活を送っているのか。
ウォーキングの健康効果について科学的な背景を解き明かします。



体と心がラクになる「和」のウォーキング

ゆっくり歩きで全身協調性と深層筋が目覚める

安田 登著 祥伝社 498. 3/ヤ 2012年

全身協調性が目覚め、深層筋が活性化するスローウォーク。日本人が古くから実践してきた歩行術で全身をリセットし、長く歩ける体をつくるためのエクササイズを紹介します。

50歳からはじめる あなたにぴったり！ウォーキング

湯浅 景元 著 山海堂 498. 3/ユ 2006年

「生活習慣病を予防・改善したい」「足腰に持久力をつけたい」
「肩こり・腰痛を予防したい」など様々な目的を果たすための
「湯浅式」歩き方をイラスト歩行図を使ってわかりやすく解説
します。



これなら続く！大人のウォーキング8つのコツ

マガジンハウス 498. 3/コ 2011年

「自分に合うグッズをそろえる」「体幹ウォークをマスターする」
「お気に入りのコースを見つける」など
ウォーキングが長続きする8つのコツを著名人の体験を交えて
紹介します。





テーマ展示図書リスト



書名	著者	出版社	出版年	請求記号
ウォーキング・セラピー	有田秀穂	かんき出版	2008	498・3ア
「下半身」を鍛えれば人生は必ずうまくいく	猪狩大樹	ナ・コポレト	2010	498・3イ
2本のポールで消費カロリー20%UPのウォーキング	川内基裕	小学館	2011	498・3カ
完全マニュアル 健康ウォーキング		実業之日本社	2003	498・3カ
心と体が軽くなる！パワーウォーキング	H・ガウター	綜合社	2008	498・3ガ
「体幹」ウォーキング	金 哲彦	講談社	2010	498・3キ
からだが変わる体幹ウォーキング	金 哲彦	平凡社	2009	498・3キ
これなら続く！大人のウォーキング8つのコツ		マガジンハウス	2011	498・3コ
知識ゼロからのウォーキング入門	小出義雄	幻冬舎	2008	498・3コ
古藤式スーパーウォーキング歩いてやせる！	古藤高良	土屋書店	2011	498・3コ
小山裕史のウォーキング革命	小山裕史	講談社	2008	498・3コ
デューク更家のぴんしゃんウォーキング	デューク更家	中央法規出版	2012	498・3デ
人生が変わる！ウォーキング力	デューク更家	青春出版社	2010	498・3デ
ウォーキング考	デューク更家	角川 SS コミュニケーション	2008	498・3デ
内臓脂肪がぐいぐい減る歩数計ウォーキング		アスキーメディアワークス	2008	498・3ナ
日常ウォーキングで楽やせ&免疫力アップ！		学研	2012	498・3ニ
健康ウォーキングの科学	波多野義郎	不昧堂出版	2008	498・3ハ
歩く運動療法	ニナ・ハロウ	ガイアブックス	2008	498・3バ
病気知らずの歩くだけ健康法		コスミック出版	2010	498・3ビ
驚異のノルディックウォーキング	松谷之義	ぎょうせい	2010	498・3マ
体と心がラクになる「和」のウォーキング	安田 登	祥伝社	2012	498・3ヤ
競歩式最強ウォーキング	柳沢 哲	エクストレッジ	2010	498・3ヤ
50歳からはじめるあなたにピッタリ！ウォーキング	湯浅景元	山海堂	2006	498・3ユ
ぷらぷらウォーキング	ゆうきいづる	朝日新聞出版	2012	498・3ユ
DR アミノの氨基酸ウォーキング	大谷 勝	小学館	2009	498・5オ

リストに載っていない資料も取り揃えてありますので展示の棚をご覧ください。
貸出中の資料には予約を入れてご利用下さい。

「ウォーキング」について詳しく調べる方法

1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使って検索してみましょう。

- ウォーキング 競歩 有酸素運動 ノルディック・ウォーキング など

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す(請求記号を参考に同じ主題の本を探すことができます)

請求記号 498.3 ウォーキング

関連するものとして 782 (陸上競技としての)ウォーキング

291.36 東京都 都内の様々なウォーキングコースが紹介。

◎図書館にある利用者開放端末(OPAC)の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>(携帯)

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都立図書館統合検索

<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

≪東京都立中央図書館(港区南麻布5-7-13)では、健康や病気、薬や医療制度まで、幅広い健康・医療関係情報を手にすることができるよう「健康・医療情報コーナー」を設けています。≫

◆ 国立国会図書館 NDL-OPAC

<http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。



3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には「きょうの健康」「壮快」「日経ヘルス」などがあります。

・中野区内には「暮らしと健康」「ゆほびか」「夢21」などがあります。

利用者開放端末(OPAC)や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3カ月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用いただけます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文等の検索

6. 関連機関のホームページで調べる

- 社団法人 日本ウォーキング協会
ウォーキングを楽しむ全ての人に、イベント情報・ウォーキング指導者などの関連情報を提供しています。
<http://www.walking.or.jp>
- CLUB Panasonic(クラブ パナソニック)
パナソニックの公式サイト。「体が変わる！実感 walking」というコーナーでウォーキングについて紹介しています。
<http://club.panasonic.jp/diet/exercise/walking/>
- ウォーキングでいこう
ウォーキングの利点・欠点・注意点から、全国のウォーキングコースの紹介をしています。
<http://lets-walking.com/>

2013年1月末日現在



わかっちゃいるけど

統計に見る現在の運動事情

2008年10月に、毎日新聞社が行った「運動習慣などに関する調査」の結果を見ながら現代人の運動について考えてみましょう。

設問1 「自分が運動不足だと思いますか。」

自分自身が運動不足かどうかの設問には、全体の86%の人が「自分は運動不足だ」と認識していると答えています。

設問2 運動不足と認識している人に対して、運動不足の理由を聞くと「時間がない」と答えた人が38%、「面倒だから」が37%と相反する回答が多くを占めています。(他に、「お金がない」4%、「運動するのが嫌い」12%)

運動が出来ない二大理由

「したいができない」

「できるが何となくしたくない」

「時間がない」というのは、「時間があればもっと運動をするのだが」という考え方で、要は「したいができない」。一方で「面倒だから」は「時間はあるのだが、運動そのものをしたくない」という考え方で「できるがしたくない」にまとめられます。

「したいができない」「できるがしたくない」という、まったく性格を異にした回答がほぼ同数でトップになっているのは非常に興味深い結果です。また、回答選択肢に別途「(運動が)嫌いだから」があるので、「面倒だから」は深い拒否反応ではなく「何となく」レベルでの「したくない」であることがわかります。

では、どのようにすれば運動することが可能でしょうか。

「時間が無いのでしたくても出来ない」人は、作業の合間にも出来るような息抜きをかねた運動や、通学・通勤の中でいつの間にか運動している方法、たとえば自転車通勤の距離を増やすような工夫をすることで改善できます。

問題なのは「面倒だから何となくしたくない」人。気持ちの問題なので、最終的には個々の意欲が上がらないことには始まりません。ゲーム感覚で他の人と競い合うような仕組みをつくることで意欲をあげることが出来ればと考えます。

