

# コロナ禍 運動不足になっていませんか？

主催：NPO 法人神奈川県歩け歩け協会  
主管：かもめウォーキングアカデミー

## 1 コロナ禍のウォーキング

いよいよ10月から例会が再開です。でも、「例会に参加して最後まで完歩できるのか自分の体力に自信が持てない。」という声が聞こえてきます。

コロナ禍であっても、公園や街でウォーキングすれば体力は維持できます。が、好きなウォーキングでも一人で歩くのは、それはそれは大変なこと、更に続けるのはもっと大変なことです。どうしても運動不足になってしまいます。

コロナ休会明け、10月の例会は歩行距離が比較的短く設定されているものの、中には11km、14kmの距離を歩く例会もあります。

そうした不安を取り除くために健康ウォーキング教室に参加して、長距離を歩く体力はあるか、持久力はどの年代相当か、一度確認してみませんか。



足腰は大丈夫？

## 2 10月5日の教室は持久力測定を実施

健康ウォーキング教室では、今回、25m 速歩と3分間速歩を実施します。

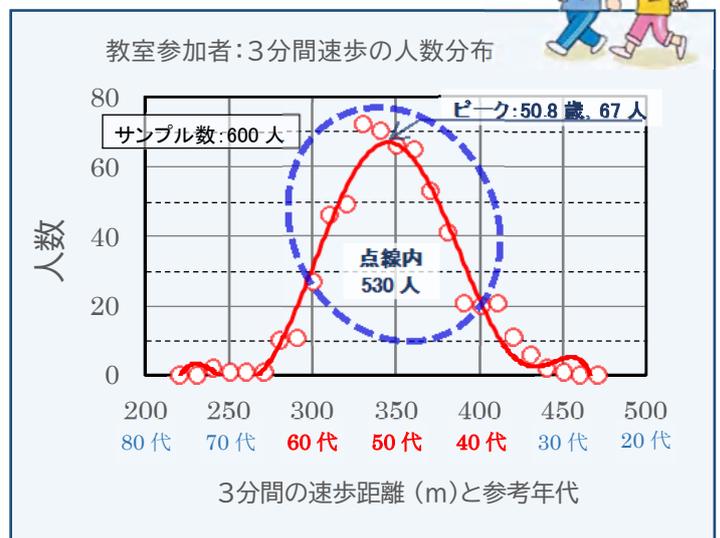
特に3分間速歩はウォーキングにおいて持久力の指標になります。この機会に、ご自身の持久力がどの年代相当か確認してみたいはいかがでしょうか。

3分間速歩とは、最速で3分間歩いたときの距離のことです。通常のウォーキング例会では時速 4km/h ですので、3分間速歩に換算すると200mになります。

右図は 2015 年から 7 年間、教室参加者の3分間速歩データをグラフにまとめたものです。

横軸に歩行距離(距離の下に参考年代を記入)、縦軸に距離に到達した人数をプットしました。

グラフを見ると、参加者の 88%が青色の円内に収まり、その距離は300~400m、参考年代では40~60代です。実年齢より、かなり下回る良い結果でした。



## 3 健康ウォーキング教室のメニュー

健康ウォーキング教室では、3分間速歩の他、次のメニューを用意しています。

是非、この機会に参加して、ご自身の体力確認と、再度ウォーキングの基本確認をしてはいかがでしょうか。

また、教室のウォーキング距離は6kmです。足慣らしのウォーキングとして丁度良い距離だと思います。

講座メニュー	
①	筋トレの理論と基本
②	ストレッチの必要性和基本
③	靴の選定と履き方

実技メニュー	
①	25m 速歩(25mの歩行速度を測定)
②	3分間速歩(3分間の歩行距離を測定)
③	インターバル速歩
④	ウォーキングの基本(正しい姿勢と歩き方)

## 4 実施案内

ベテランの方も、初心者の方も大歓迎です。

【実施日】10月5日(火)

【集合】午前9時30分 横浜公園内(スタジアム横) (JR関内駅3分)

事務手続の関係で、9時15分までに受付を済ませてください。ご協力よろしくお願いします。

【参加費】500円 小雨決行 弁当持参

【解散】JR線 桜木町駅 午後2時30分頃予定

問い合わせ先：土居 (090-1534-6401)