

ウォーキングの時間と頻度

■どのくらい歩けばいいの？

1日1回に歩く時間は15分～20分間、週2～3回程度の目標から始め、徐々に時間、頻度を増やしていくことが望ましい。初めから運動効果を期待して運動の時間、頻度を決めるよりも、いかに長時間持続的に継続するかが重要となる。

■減量を目的に行う場合は？

運動の強さを低めに設定し、時間及び頻度を多くする方が効果があるとされている。これは運動強度が高くなると、運動のエネルギー源として糖質が使われ、運動強度が低いと脂質が多く使われるためである。

■運動量（消費エネルギー）の求め方

$$\text{体重kg} \times \begin{bmatrix} \text{普通歩行} & 0.5 \\ \text{速歩} & 0.8 \\ \text{ランニング} & 1.0 \end{bmatrix} \times \text{歩いた距離km} = \text{運動量kcal}$$

例えば、体重60kgの人が速歩で2kmを歩いた場合の運動量（消費エネルギー）を求めると、

$$60(\text{kg}) \times 0.8 \times 2(\text{km}) = 96\text{kcal} \quad \text{となります。}$$

消費エネルギーは年齢・体力・道路状況などにより変化します。自分の歩いたコースから、一つの目安として求めてみよう。