

クアオルト®健康ウォーキング実践レポート

R元.5.10

岐阜市ながら川
ふれあいの森



1. ウォーキングをはじめる前に

クアオルト健康ウォーキングとは？

- 野山など、自然の傾斜地形、冷気や風を活用しながら、個人の体力に合わせた運動強度で、安全・効果的な有酸素運動となるように歩く運動方法です。
- 専門家が設定したウォーキングコースを指導者とともに、心拍数、血圧、体表面温度などを計測・調整しながら歩きます。
- ドイツのクアオルト(健康保養地)で心筋梗塞や狭心症のリハビリ、高血圧、骨粗しょう症などの治療として行われている運動療法を基に、日本で考察された「心身の健康づくり」のためのウォーキングです。



3つの大切な要素を確認！

- 本日の体調について、既往症、医師から運動を禁じられていないことなどを、チェックシートに記入しながら確認する。

② スポーツ参加当日のセルフチェック			
下記の質問に該当する項目に○をつけて下さい			
1	熱はないか	ない	ある
2	からだはだるくないか	ない	だるい
3	昨夜の睡眠は十分か	十分	不十分
4	食欲はあるか	ある	ない
5	下痢をしていないか	ない	ある
6	頭痛や胸痛はないか	ない	ある
7	関節の痛みはないか	ない	ある
8	過労はないか	ない	ある
9	前回のスポーツの疲れは残っていないか	ない	ある
10	今日のスポーツに参加する意欲はあるか	ある	ない

③ 本日の体調確認			
本日の体調 右側②を記入願います			
昨夜の睡眠関係	時間	分	(普段に比べ) 多い 普通 少ない
痛みの有無	運動後に足首・膝・腰に痛みを感じたことがありますか	はい・いいえ	
病気の有無	有の場合・傷病名		
	投薬(有・無)		



(脈拍、血圧を測定・記入)

- ウォーキングを有酸素運動として安全で効果的なものとするための要点 (※心拍数160-年齢、体表面は冷たくさらさら、etc.) を再確認 (※血圧降下剤を服用している人は心拍数の目安を80~90%に減らす)

全力の55%前後

2. いよいよウォーキングを開始

- しばらく歩いてから広場で準備運動 (ストレッチ・ヨガ式深呼吸)

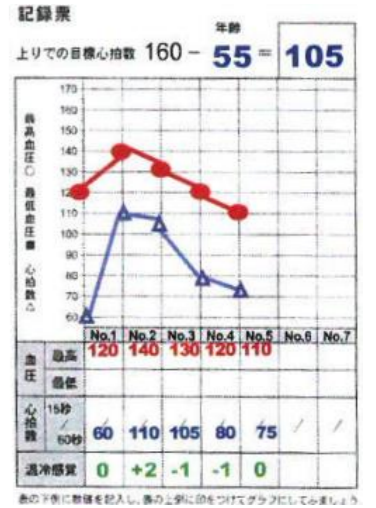


- 木漏れ日を浴びながら
- 自分のペースで歩く
- 上り坂では心拍が上昇



3. ポイント (その1)

- 目標心拍よりも多かった人はペースダウン。話の聞き役になろう。
- 少なかった人は、もっと積極的にお喋り、腕を大きく振って歩き目標心拍数に近づける。自分の感覚で「ややきつい」感じて。
- 血圧は、血圧計を付けた手首の位置を心臓と同じ高さにし、画面(血圧値)を見るのではなく、遠くの景色を見ながら計測



4. ポイント (その2)

- 見晴らしのいいところで、皆で思い切り <ヤッホの効用は?>



- ウォーキングにより、浅くなりがちな呼吸を深くするため、ヤッホ! でいきに肺の空気を吐ききる。
- 気分転換、日頃たまった気持ちのモヤモヤを発散すること
- ※ 有酸素運動は、酸素を大量に取り込みながらする運動!



- 指導員や他の参加者と談笑し楽しくウォーキング、木々や野の花、鳥のさえずりに耳を傾けながら♪♪ とっても気持ちいいネ

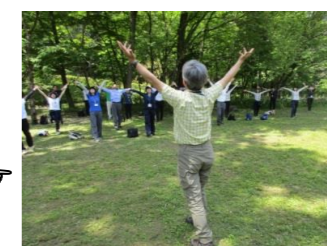


5. 楽しいウォーキングが終了

- 体表面温度下げ方 (体の冷やし方) のノウハウ・バリエーションもご教授



- 体表面温度測定
- 両手を広げて風を受ける
- スプレーボトルの水を用意して首の動脈付近に吹きかける
- 締めはしっかりストレッチ
- 最後はヨガ式深呼吸 お疲れ様でした



個人の体力に応じた、安全・効果的な有酸素運動として実践できるよう、あらかじめ計測された野山のコースを、指導者とともに、心拍数、血圧、体表面温度を計測しながら歩きます

