

ウォーキングに関する おすすめサイトや情報をご紹介します!!

さあ!歩こう!!



①ウォーキング全般について

| 引用元 | サイト名 | URL |
|-----------------|---------------------------------|---|
| スポーツ庁 | FUN±WALK PROJECT | https://www.mext.go.jp/sports/funpluswalk/ |
| 厚生労働省 | 身体活動・運動の推進 | https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html |
| | 健康づくりのための 身体活動・運動ガイド2023(概要) | https://www.mhlw.go.jp/content/001204942.pdf |
| | 身体活動・運動を安全に 行うためのポイント | https://www.mhlw.go.jp/content/001195872.pdf |
| | 働く人が職場で活動的に 過ごすためのポイント | https://www.mhlw.go.jp/content/001195870.pdf |
| スマート・ライフ・プロジェクト | スマート・ライフ・プロジェクト ※健康寿命全般について | https://www.smartlife.mhlw.go.jp |
| 新日本歩く道紀行推進機構 | ウォーキングの基礎知識 | https://michi100sen.jp/walking/ |

②ウォーキングを少しずつ始めるために(初級編)

| 引用元 | サイト名 | URL |
|----------------------|---|---|
| スポーツ庁 | スポーツ庁Web広報マガジン 「DEPORTARE(デポルターレ)」/数字 で見るスポーツの価値 日本人の座位時間は世界最長「7」時間! 座りすぎが健康リスクを高める あなたは 大丈夫?その対策とは… | https://sports.go.jp/special/value-sports/7.html |
| | プラス「10」分のウォーキングから 始めるストレス対策 ※ウォーキングフォームの解説あり | https://sports.go.jp/special/value-sports/plus-10-minutes-walking.html |
| 東京都健康長寿 医療センター研究所 | 研究トピックス/ 運動・身体活動の"ちょい足し"のポイント: 最近のガイドラインを踏まえて | https://www.tmg Hig.jp/research/topics/202403-15415/ |
| 高知県保健政策課 | コラム:その時ならではの風景や空気を 楽しみながら歩く! それがウォーキングを続けるコツです。 | https://kochi-vs-challenge.jp/column/ |

③ウォーキングをさらに効果的にするために(中級～上級編)

| 引用元 | サイト名 | URL |
|-------|---|---|
| 厚生労働省 | e-ヘルスネット 身体活動・運動/動画編/運動強度を 高める歩き方「レッツ・メッツ・アップ!」 | https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-08-002.html |