

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.tmgghig.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