


一日に一万歩チャレンジ

SDGs すべての人に健康と福祉を

まず、歩くことでの効果って？

- ・リラックス出来る
- ・心肺機能の強化
- ・血流が良くなる
- ・脂肪燃焼
- ・脳を活性化させる
- ・骨が強くなる
- ・生活習慣病の予防 などなど…

たくさんの効果がみられます！



一万歩、歩きました！

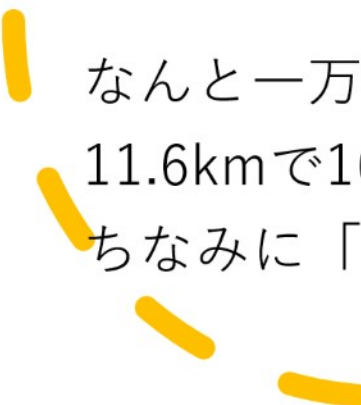
最寄り駅の周辺を散歩したり
二つ隣の駅まで歩いて買い物をしたりしました。

そして歩いた数は、16,702歩！

なんと一万歩超えでした（笑）

11.6kmで16,702歩だったので計算すると、私は1mで1.4歩くらいです。

ちなみに「身長×0.45」で自分の歩幅が分かるみたいです。



歩いた後の感想

自粛期間中、しばらく家にいたというのもあるせいかととても疲れ
ました。

でも歩いている途中、新しくできたお店を見つけたりすると楽し
くなります。

歩かされていると思って歩くと、その分疲れてしまうので
常に新しい発見をしながらリフレッシュをするくらいの気持ちで
散歩に出かけるといいです。

※「歩く」とはまた変わってきてしまいますが、自転車でもあり
だと思えます。

～まとめ～

一万歩あるくのは結構大変です。

疲れて絶対続かないので、

最初の一週間は毎日3000歩にして達成できたら次の一週間は毎日4000歩…

というように少しずつ目標値を伸ばしてやっていくことがいいと思います。たくさん歩く分だけメリットがあるのは間違いないし、目標を達成できると少し嬉しくなって続けていけるので

是非たくさん歩いてみてください！