

# 15,000歩を 達成するために

 IKEGAWA ONLINE CLINIC

Dr, Masayuki Ikegawa

# Walking Guide

## 15,000歩を達成する15の方法



1日に15,000歩を達成するための実践的な方法を15個ご紹介します。いずれも日常生活に取り入れやすい工夫がされています。

歩幅とペースは、1kmあたり約1,200歩となるように想定していますが、ご自身の歩き方に合わせて調整しながらご活用ください。

### 1. 筋トレのセット間に歩く

**説明：**ジムや自宅で筋トレをしている時、セット間で1分間歩くようにする。

**歩数：**1分あたり100歩×10セット = 1,000歩

**ヒント：**タイマーを使ってダラダラしないようにしよう。ベンチの上でスマホをいじるなんてもってのほか。

### 2. Youtube と 散歩

**説明：**YoutubeやNetflixなど、スマホでの動画視聴はウォーキングマシーンなどで安全に気をつけながら、歩きながら視聴する。

**歩数：**時速3km程度で30分歩く = 1,500～2,000歩

**ヒント：**ながらスマホは危険です。ウォーキングマシーンを利用しよう。

# Walking Guide

## 15,000歩を達成する15の方法

---

### 3. 30分～1時間おきに5分間歩こう

説明：仕事や休日でも、30分～1時間おきに5分間歩くようにする。

歩数：5分×100歩/分×8～16回（8時間）＝4,000～8,000歩

ヒント：スマートウォッチのヘルスケアアプリを利用すると、stand upの通知が来ます。ちょこちょこ歩きましょう。

### 4. 食後の散歩

説明：朝食・昼食・夕食後に、腹ごなしを兼ねて10分間歩くようにする。

歩数：10分×100歩/分×3回＝3,000歩

ヒント：食後に歩くことを考えると、自然と腹八分になるでしょう。

### 5. 電話と散歩

説明：仕事や個人的な用事でも、電話はその辺りをくるくる歩きがならしよう。

歩数：10分×100歩/分×3回の電話＝3,000歩

ヒント：ワイヤレスイヤホンを使いましょう。

# Walking Guide

## 15,000歩を達成する15の方法

---

### 6. ジムには歩いていこう

説明：可能であれば、ジムへ行くときは車を使わず、歩きましょう。

歩数：20分（片道）×100歩/分×2回（往復）=4,000歩

ヒント：運動しに行くのに、車を使うのはそもそも不思議な光景です。

### 7. 筋トレのアップに歩こう

説明：筋肉を温めるために15分間歩きましょう。

歩数：15分×120歩/分（少しスピードを上げる）=1,800歩

ヒント：体を温めて筋トレすると、怪我のリスクを減らせます。

### 8. 筋トレのクールダウンとして歩こう

説明：クールダウンと効率の良い筋肉の回復のため15分間歩きましょう。

歩数：15分×100歩/分=1,500歩

ヒント：ストレッチを兼ねると、クールダウンの質は上がります。

# Walking Guide

## 15,000歩を達成する15の方法

---

### 9. 朝の散歩

**説明：**朝の30分の散歩で1日を始めましょう。活力が湧き、安定した精神状態を得られます。

**歩数：** $30分 \times 100歩/分 = 3,000歩$

**ヒント：**素晴らしい習慣です。朝を制するものは人生を制します。

### 10. ウォーキングマシンの導入

**説明：**ウォーキングマシーンを使って、簡単な仕事やテレビを見ている時、スマホをいじっている時に歩数を稼ぎましょう。

**歩数：** $60分 \times 30 \sim 50歩/分 (ゆっくり) = 1,800 \sim 3,000歩$

**ヒント：**当院は特定のプロモーションを得ていません。amazonで2万円くらいで買えます（粗悪品に注意）。スタンディングデスクと組み合わせは有効。細かいマウス操作はしづらい。

### 11. 夕方の散歩

**説明：**夕食後、腹ごなしに1時間くらい歩いてみましょう。

**歩数：** $60分 \times 100歩/分 = 6,000歩$

**ヒント：**家族と歩くと、コミュニケーションがより多く取れますよ。

# Walking Guide

## 15,000歩を達成する15の方法

---

### 12. ビデオ通話 と 散歩

説明：カメラオフできるビデオ通話/会議なら、歩きながらやりましょう。

歩数：30分×100歩/分× = 3,000歩

ヒント：スタンディングデスクの利用が必要でしょう。カメラオンでは不自然に見えるようです（頭が上下する）。

### 13. 外食に出よう

説明：1日に1回くらいは食事をお店でしましょう。もちろん歩きで。

歩数：20分×100歩/分 = 2,000歩

ヒント：近所のお店を開拓しましょう。思わぬ発見があります。

### 14. 車 と 散歩？

説明：車を利用する場合には、駐車する箇所を、出入り口からできるだけ遠いところにとめましょう。

歩数：3分×100歩/分×4回 = 1,200歩

ヒント：チリも積もれば山となります。でも同乗者がいると難しいかもしれません。

# Walking Guide

## 15,000歩を達成する15の方法

### 15. ランニングをする

説明：20-30分程度ランニングしましょう。心血管系に良い効果があります。

歩数：20分×150歩/分× = 3,000歩

ヒント：走るのが好きな方には最も良い選択です。膝が悪い方は避けましょう。短時間でより効率よく歩数を稼げます。同じ時間運動するなら歩き<ジョギング<ランニングです。

### 1日15,000歩を達成するためのモデルプラン

これらの方法を組み合わせて、ご自身の日常生活に取り入れましょう。

#### <参考>

- ・朝の散歩（30分）：3,000歩
  - ・食後の散歩（3×10分）：3,000歩
  - ・電話と散歩（30分）：3,000歩
  - ・車と散歩？（4×3分）：1,200歩
  - ・外食に出よう（20分）：2,000歩
- 合計：12,200歩

日本人は平均5~7,000歩程度歩いているため、日常生活にこれらを組み合わせると、15,000歩をクリアするのは難しくありません。

#### <注意>

- ・歩数を計測：スマホのアプリ（iPhoneなら純正ヘルスケアアプリ）を確認しましょう。
- ・安全に：適切な運動靴を購入し、安全なルートを選びましょう。
- ・少しずつ調整する：いきなり15,000歩を目指すのではなく、8,000歩→10,000歩→12,000歩…というように少しずつ増やしましょう。