

# 雑トレ ゆるゆる簡単ウォーキング

## ■説明

はーい、こんちあー！  
みんな元気にしてたかな？  
メイちゃんだよ！

いや～実はさあ…この雑トレシリーズは全3部作で終わる予定だったんだけど、面白いのがまた思い浮かんだからこうして来ちゃったのよね～。

雑トレの記念すべき第4弾はコレ！  
じゃじゃーん！  
ゆるゆる簡単ウォーキング！

大見得きって言ったけど、要は歩くだけのシンプルな内容ね！

ウォーキングは体に対する負荷が低くて基本的な運動だけど、歩くという行為は全身の筋肉を使うし、全身を効率よく動かす意味でもウォーキングの運動効率はバカにできないからね。

そこで今回の雑トレ「簡単ウォーキング」では「たった3分間のウォーキング」をテーマに、つらさや退屈さを感じない短さでサクッとウォーキングをして運動の爽快感をゲットしていくわよ。

え…？

「たった3分間のウォーキングじゃ、あまり意味がないんじゃないかな」って？

まあその辺りは捉え方次第ね。

脂肪燃焼の観点から見ると、確かに有酸素運動を20分以上行うのが安定だけど、そんなの普通は出来ないし、よほどの運動マニアか健康に対する意識が高い人じゃないと継続は不可能だからね。

その点、たった3分間のウォーキングなら「ちょっとやってみるか」って気分になるし。

運動シューズやジャージに着替えなくてもサンダルやパジャマでも気軽に見えるし。

たった3分間でも全身を使って元気に歩けば意外に筋肉を使うし。

体を快適な状態にする意味でも、全身の筋肉を最低限動かすという意味でも3分間ウォーキングはおすすめよ。

何もやらないよりは遙かにマシだし、いざ歩き始めると意外に3分以上やっちゃう事もあるから色んな意味でナイスな感じよね！

今作の内容では、外に出て気持ちのいい空気を吸いながら歩くのもいいし、室内なら、その場で足踏み運動を行うだけでもOKよ。

「ラクに出来る内容で苦しいのはNG！」

「どこでも出来て、簡単な動きで畳半畠たたみはんじょうでも行える」という雑トレのコンセプトはここでも健在だからね。

あと、今回も日常使いが出来るショートワーク音源をつけておくから使ってみてね。  
この音源は30秒ごとにあたしがエールを送るから、君はあたしの声を聞きながらウォーキングするだけで、あっという間に30秒、一分、一分半、二分とサクサクとウォーキングが進むからね。  
手軽にできて気持ちいいこと間違いないしっ！一石二鳥のナイスな内容よ！

今作の内容だけど前提条件は特はないわ。  
この巻単体で行える内容になってるから安心してね。

## ■実践

それじゃ簡単ウォーキングを始めるわよ

いつもよりも少しだけ元気な感じでリズミカルに歩いてみてね。

屋外で歩く人はそのままウォーキング。

室内にいる人は、その場で足踏み運動を行ってみてね。

それじゃウォーキングスタート！

(5)

視線は下を向かずに、真正面に向けて～。

はい！いちにつ！いちにつ！

(10)

手を大きく前後に振って～

いちにつ！いちにつ！

(10)

両足はリズミカルに元気に前に踏み出して～

いちにつ！いちにつ！

(10)

うんうん！いい感じよ！

いちにつ！いちにつ！

(10)

1分経過！

あっという間よね！

そのまま元気に続けて行くわよ！

はい！いちにつ！いちにつ！

(15)

いい感じ！いい感じ！

とか言ってる間にもう1分30秒！

残り時間半分を切ったわよ！

その調子でドンドン元気に歩いてみてね！

はい！いちにつ！いちにつ！

(15)

2分経過！

残り1分！

元気に勢いよくウォーキングを続けて行くわよ～！

(30)

2分30秒経過！

残り30秒～！

ラストスパートも元気に歩いて行くわよ！

はい、いちにつ！いちにつ！

(15)

残り15秒！

残り10秒！

5秒！

4！

3！

2！

1！

はーい！終了！

ウォーキングお疲れ様でしたー！

ふふつ、どうだったかな？

それなりの運動量を確保しつつ快適な気分をゲットできたんじゃないかな？

この3分間ウォーキングなら快適かつラクに運動の楽しさだけを得ることができるからね！

気が向いた時に、またやってみてね！

## ■補足

はーい！ウォーキングお疲れ様ー！

うんうん！

いい感じに体がほぐれたわね！

それじゃ最後はクールダウンも兼ねて、いくつかの補足事項を話していくわよ。

休みながらでも、ゆっくり歩きながらでもいいからそのまま聞いてね。

今回おまけで同封したショートワーク音源は、3分間ウォーキングと5分間ウォーキングの2種類があるわ。

基本的には3分間のウォーキングを行えばバッチリOKだけど、ちょっと欲張りたい時には5分間のウォーキングを行ったらさらに最高で完璧ね！

それぞれ単体で使ってもいいし、物足らなくなった時には3分と5分を合わせて8分間コースにしてもいいし、リピート再生して長めのウォーキングにするのもアリかもだね。

あとは、負荷が物足らないと感じてきたら歩く速度を速くすれば運動量が増えるし、手足を大きく動かすことで全身の筋肉を効率よく鍛えられるわ。

たった3分間のウォーキングと言っても元気に歩けば意外に運動量があるからね。

ラクに楽しくできる範囲で快適な運動を楽しんでみてね。

それじゃ今回の雑トレはこれにて終了よ！

お疲れ様でしたー！