

～働く女性の健康を応援！～

# 今日から実践！スタイルアップの歩き方



モデルのような健康的でスラっとした脚。そんな脚に憧れたことはありませんか？日常生活で歩く時に歩幅を少し広げるだけで、グッと引き締まった脚や体を手に入れることができるのです！

## 大股歩きの嬉しい効果とは？

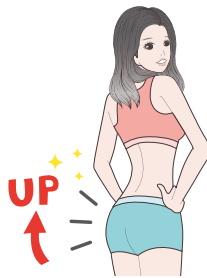
いつもより歩幅を広げて大股(身長-90cm程度)で歩くことにより、太ももやお尻など下半身の筋肉が鍛えられ、さまざまな効果が得られます。

### その1 太ももが引き締まる



いつもより足を大きく前に出すため、前太もも(大腿四頭筋)が刺激され、筋肉が引き締まります

### その2 ヒップアップ



大股にすると、体のバランスを保つためにお尻の筋肉が刺激されて、ヒップアップ効果に

### その3 消費カロリーアップ



下半身は大きい筋肉が多く、鍛えることで基礎代謝量が上がり、痩せやすい体になります

※大股で歩く場合、かかとを勢いよく地面に着けてしまうと、足首や膝などに負担がかかります。地面にかかとを着けたらつま先の方へ重心を移動させ、蹴りだすように歩きましょう。

## どこでも気軽に楽しく！ふとももスッキリプロジェクト

ふとももスッキリプロジェクトとは経済産業省職員が考案した企画。スポーツ庁主催の第2回パブコン(国民のスポーツ実施率を向上させるためのコンペ)で最優秀の「長官賞」を受賞しました。その企画の第一弾として、鈴木大地スポーツ庁長官と一緒に東京・西新宿周辺を歩くウォークイベントが開催されました。



### フットマークで社内でも気軽に！

職場内や共有スペースの廊下にフットマークを貼付。どこでも自然と大股歩きができる環境に！



### ふとももスッキリウォーク

2019年12月20日に行われたイベント。街を彩るクリスマスのイルミネーションを巡りながら、約1時間のウォーキングを楽しみました。



FUTOMOMO  
すっきりウォーク

上記のようなフットマークを利用する職場も増えつつあります。理想の美脚を目指して、まずは歩幅を意識して歩くことから始めてみませんか？

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：紺野 春菜 経済産業省 商務・サービスグループヘルスケア産業課  
株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ 社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/