

もっと歩いて  
もっと健康に

監修

フリーインストラクター 今井 真紀

# ストレスに強くなる ウォーキング

ウォーキングは体だけでなく心にも良い影響を及ぼします。もっと歩いてストレス耐性を高め、毎日を心軽やかに過ごしましょう。

## ストレスに強くなるカギは 「セロトニン」

「セロトニン」は神経伝達物質のひとつで、怒りなどのネガティブな感情をコントロールして心を安定させる働きがあります。

セロトニンが脳内にたっぷり存在するとイヤなことがあってもそれを受け流せるようになり、ストレス耐性が高まります。

## 集中して歩くと セロトニンの分泌が増える

何も考えず歩くことに集中すると、脳にあるセロトニン神経が活性化してセロトニンの分泌が増えることがわかっています。

ほかにも、歩くことには気分を爽快にしたり、自律神経のバランスを整えるなど心をすこやかに保つ効果があります。

## ストレスに強くなる歩き方のポイント

### POINT 1

#### 歩くことに集中する

- 会話をしたり、景色を楽しんだりしない。
- 音楽を聞きたきは歌詞のない音楽にする。

### POINT 2

#### リズムカルに歩く

- セロトニン是一定のリズムで体を動かすことによって分泌が促される。

### POINT 3

#### 疲れるまで歩かない

- 疲労がたまるとセロトニンの働きが弱まる。

視線はまっすぐ前

あごを引く

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

ひじを軽く曲げて、  
腕を前後に振る

かかとから着地し、  
つま先で地面を蹴る

#### 歩く時間

- 15～30分が目安。ただし、5分ぐらい歩くとセロトニンが分泌し始める。

#### 歩く速度

- ラクもしくはややキツイと感じる程度。

#### 歩く時間帯

- 朝や昼間などの太陽が出ている時間帯。とくに朝がおすすめ。

#### 歩く頻度

- できるだけ毎日。ムリのない範囲で3カ月続ける。

