



今年度は  
関連会社も  
一緒に実施しました

# ボルテックスグループ 秋のウォーキングイベント

2024 健康管理室



# G-WALK+を活用して ウォーキング対決

- 目標は、毎日5000歩以上！！
- 月の歩数で1日平均5000歩以上の方・部署には、順位に関わらず抽選で賞品がもらえるチャンス。
- 普段より歩くことを意識し、楽しく歩いて健康になることが目的です。
- 体調と相談し、無理せず歩きましょう。



# 参加対象者

まずは登録から！

## 【対象者】

- G-WALK+に登録している方でボルテックスセイグンへの企業登録をされている方。
- グループ賞は、グループに参加している人数分の景品が出ます。

## 【実施期間】

2024年10月1日～

2024年10月31日まで



# 「ウォーキング」は正しいフォームが大切！

フォームを頭の中で意識しながら歩く事は、結構難しい（正直面倒だ）という方も、これだけ守ればok

- ①かかとから着地 ②胸をはって背筋を伸ばす

より細かいフォームはこちら

あごは軽く引いて  
視線は遠くに

肩の力は抜いて  
背筋をずっと伸ばす

腕は前に振るのではなく  
後ろに引くイメージ

かかとから着地し、  
つま先に体重移動

しっかりと地面を蹴る



# 目的別ウォーキング法

◎ 血糖値を下げたい・脂肪蓄積を防ぎたい

→食後30分～1時間後に歩く

◎ 短い時間で効果的に歩き、筋力アップもしたい。

◎ 今までウォーキングでは効果が無かった方。

→インターバル速歩がおすすめ

3分速歩⇔3分ゆっくり歩行を繰り返す

(間隔は30秒でもok)

## 速歩point :

太ももの内側をぶつける感じで歩く・ややきつい程度で歩く。

腰が曲がったり前屈みの姿勢は×体を痛めます。

◎ やせたい方

→食前に歩く (空腹すぎるのは×)

体脂肪を効率的に消費し、過食を防ぐ効果あり