



ウォーキングのポイント！

～無理なく、安全に歩くために～

- ・ 歩く前には、必ず準備体操をしましょう。
- ・ 足にあったウォーキングシューズを選びましょう。
- ・ 上手に、水分補給をしましょう。
- ・ 適度に休憩を取りましょう。
- ・ 体調に不安がある人は、医師の指示を受けてから始めましょう。
- ・ 体調を崩している時は、やめましょう。
- ・ 空腹時と満腹時は、避けましょう。
- ・ 悪天候の時は、無理に歩くのはやめましょう。
- ・ 夜間歩く時は、ライトを反射する蛍光の物や、目立つ色の服装にして特に注意しましょう。
- ・ 歩くコースに変化をつけましょう。
- ・ 終了時には、整理体操をしましょう。



*良い姿勢でウォーキング

～良い姿勢で、健康的に歩くために～

- ・ あごを引き、数十メートル先を見る。
- ・ 背筋を伸ばし、お腹に軽く力を入れる。
- ・ 肩の力を抜き、軽くひじを曲げ、前後に大きく振る。
- ・ 膝をしっかり伸ばし、かかとから着地して、足の裏全体を使って歩く。
- ・ 歩幅はやや広めにとり、慣れてきたら徐々にスピードを上げる。

