

安全・安心なウォーキングで快適に!

- 悪天候や体調が悪い時は無理をしない
- 履きなれたウォーキングシューズで歩く
- ウォーキングの前後には軽くストレッチ体操を
- 水分補給はこまめにとる
- 夏は帽子等で日差し対策、冬は防寒をしっかりと
- 暗い時間帯では明るい服装をし、反射板をつける



視線は遠くにあごは引く

胸を張る

脚をまっすぐ伸ばす

かかとから着地

歩き方のポイント

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕は前後に大きく振る

歩幅は大きめに



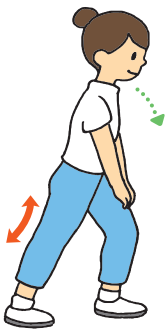
ストレッチ

ウォーキングの前後には、ストレッチをしましょう。

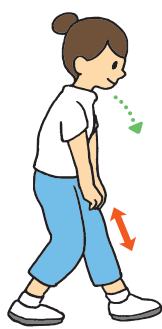
ストレッチのポイント

- 呼吸は止めないようにしましょう
 - 20秒~30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう
 - 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう
 - ストレッチする部位(イラストの赤い矢印部分)が十分伸びている感覚を意識しましょう。
 - 反動をつけたり押さえつけたりないようにしましょう
- 運動所要量・運動指針の策定検討会『健康づくりのための運動指針 2006』より抜粋

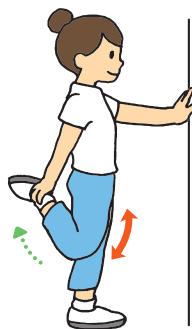
1 ふくらはぎ



2 太ももの後ろ



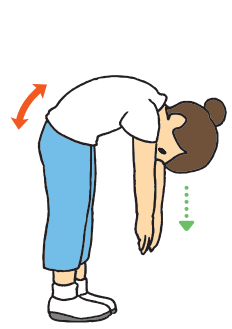
3 太ももの前



4 太ももの前



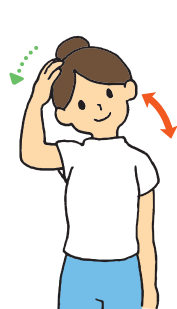
5 腰・おしり



6 背中



7 首



8 肩



9 上腕



10 手首

