

# 始めてみよう ウォーキング

## ウォーキングのフォーム

背筋はまっすぐに、あごを軽く引いて視線は前方に向けます。

肩の力を抜き、腕は軽く曲げて力を抜いて自由に振りましょう。疲れたら肘を伸ばして振ってもかまいません。

歩幅はやや広めに、かかとから着地しましょう。



飲み物やタオル、地図や携帯電話などを持ちましょう。夏は帽子を着用し、脱水や熱中症に気をつけましょう。冬はマフラーや帽子を着用するなど寒さ対策を忘れずに。

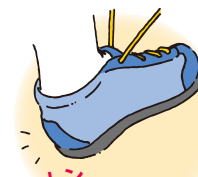
持ち物など

普段歩くよりも少し速いペースで歩いてみましょう。

## 靴の履き方、選び方



①履く時は靴ひもを緩め、靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりを。



②両手で靴ひもの端をそれぞれ持ち、かかとで軽く地面を叩き、かかとを靴の後ろにしっかりとおさめます。



③そのままゆっくり体重をつま先に移動。かかとを上げた体勢で靴ひもで固定します。

靴の選び方

専用シューズでなくても大丈夫!



かかとのクッション性が高い  
つま先にゆとりがある

# やってみよう 軽運動

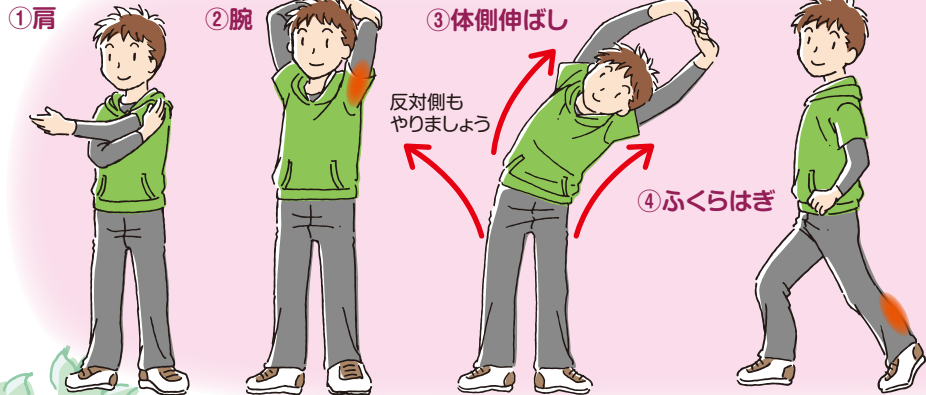
## ウォーキング前後の軽運動

**準備運動** ● けがの防止や心臓への急激な負担の軽減、運動中の筋肉痛の予防のために、ストレッチングと曲げ伸ばし・回旋運動で筋肉や関節を徐々にほぐすとともに、心拍数を上げましょう。

**整理運動** ● 運動後は、疲労回復のために、ストレッチングで筋肉をゆっくり伸ばしましょう。

## ストレッチング

- 反動をつけずゆっくりと伸ばします。
- 気持ちいいところで伸ばすのをやめ、1ヶ所を20~30秒間伸ばします。
- 呼吸は自然に、息を止めずに行いましょう。



※ 部分を意識して伸ばします

## 曲げ伸ばし・回旋運動

- 曲げ伸ばしする関節、回旋する関節を意識して緩やかに大きく動くようにします。
- 呼吸は曲げるときに吸って、伸ばすときに吐くようにしてみよう。

⑤ももの裏



⑥ももの前



①肩まわし



③体回旋



②体前屈・体後屈



④ひざの屈伸



⑤手首・足首まわし

