

### 3. ウォーキングの前に生活チェック

よく眠れましたか？

食事はおいしく  
食べられましたか？

体の調子は  
良いですか？

- 反動をつけない
- 10秒から20秒停止
- 息を吐きながら
- 気持ちの良い程度で
- 合わせて10分間くらい

### 4. ウォーキングの前後にストレッチ体操を

#### ① 全身

両足を肩幅に開いて立ち、  
全身の伸びをするつもりで  
上半身を伸ばす



#### ② 体側

腕をひっぱるように  
しながら上体も  
一緒に倒す



#### ③ 上腕と肩

ひじをつかんで頭の後方に  
ゆっくりひき、上腕と  
体側を伸ばす



#### ④ 上腕と肩

背筋を伸ばし、手を  
水平に伸ばして手前に  
ゆっくりひく



#### ⑤ もも裏側

両足を肩幅に開いた姿勢から  
上体を前に倒す



#### ⑥ ふくらはぎ

足を前後に開き、  
後ろ足のかかところが  
浮かないように  
注意



#### ⑦ もも

かかとをお尻に  
つけるようにしながら  
太もも前部を伸ばす



#### ⑧ 腰

上半身と下半身を  
逆方向にねじる  
ようにして腰を  
ひねる



協力：Jリーグ横浜FC  
安永玲央選手