

## ウォーキングの効果

肥満の予防や改善・血行を良くする・老化の防止・便秘の解消・  
骨を丈夫に・肩こりや腰痛の予防や改善・ストレス解消や気分転換など

### 安全に行うためのポイント!!

帽子

出発前にトイレ!

水分を持参!

手袋・アームカバー

靴下

ウォーキングシューズ

ウェア

- 暑さ対策：  
通気性・吸湿性・放湿性・  
UV加工
- 寒さ対策：  
体温低下防止・重ね着を  
して体温調節



### 基本姿勢

- 1 | 視線は前方を見ましょう。
- 2 | 軽く肘を曲げて腕を振りましょう。
- 3 | 背筋を伸ばし、おなかをひきしめ、腰の位置を高く保ちましょう。
- 4 | 膝を伸ばし、つま先を前方へ向け、踵から着地しましょう。

### ウォーキング前

- ☑体調チェックをしましょう。
  - ・今日の体調はいかがですか?
  - ・睡眠は十分にとりましたか?
  - ・空腹だったり、食事直後ではありませんか?
- ☑体を温め、ケガ防止のため準備運動をしましょう。

### ウォーキング中

- ☑1回20～30分くらい  
いつもより少し早いペースで歩きましょう。
- ☑少しずつ何回かにわけて、こまめに水分補給をしましょう。
- ☑めまい・冷や汗・吐き気・胸痛・息切れなど不調を感じたらウォーキングを中止しましょう。

### ウォーキング後

- ☑ウォーキングで使った筋肉をほぐし、疲労回復のために、リラックスして整理運動をしましょう。

### てくてくウォークのルートマップについて

#### 推奨ルート

- ・消費カロリーは、体重60kgの方が歩いた場合です。歩くペースを速くすれば、消費カロリーも多くなります。
- ・コースの距離は、歩幅が65cmの場合の目安です。
- ・令和7年3月現在の情報です。



ルート内の階段



急な坂道



ビューポイント

