

## 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

### <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。



### ☆体調チェックをしましょう!

- ・ウォーキング後の体調はいかがですか？
- ・気分が悪かったり、痛いところはありませんか？
- ・水分は取りましたか？

### 安全に行うためのポイント!!

帽子  
(日傘はNG)

出発前にトイレ!

靴下

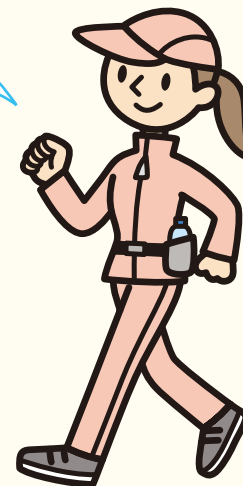
ウォーキングシューズ

水分を持参!

手袋・アームカバー

### 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



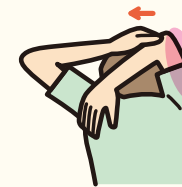
### [基本姿勢]

- ①目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。

### [ストレッチ]



腰をそらさず背筋を伸ばします。



肘を外側から内側に引きます。



あごを引き胸を張ります。



両手を前に伸ばし背中を丸めます。



両足を開き膝を外側に押します。



踵を床につけ、ふくらはぎから、アキレス腱を伸ばします。

- ★伸ばしている部分を意識して、無理をせず行いましょう。
- ★呼吸を止めず、20～30秒くらい行いましょう。