

“ウォーキング”

～正しい姿勢と
ウォーキングアップ&クールダウン～

筋力・体力
アップ

心肺機能が
高まる

体脂肪の
燃焼

骨の強度
向上

ストレス
解消

よく眠れる
ようになる

靴の選び方

選ぶときチェック
してみましょう!

- つま先に余裕がある
※爪の先端が当たらない
(1cm程度の余裕を)
- つま先の幅に
余裕がある
- 土踏まずの盛り上がり
が足に合っている
- 靴底は固め
- かかとのクッション性
が良い
- かかとの隙間が無く
ズレない
- 通気性、吸湿性、
防水性が良い
- 軽く足になじみ、全体
に履き心地が良い

服装・持ち物



- 飲食物
- 水筒・ペットボトル
- タオル
- リュックサック・ウエストポーチ
- 着替え・衣類
- 救急用品(消毒薬・ばんそうこうなど)
- 地図
- 歩数計
- 雨具(レインコート・雨カッパ・ポンチョなど)

姿勢について

- 視線は遠くにおく
- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- 胸を張る

注意 無理に胸を張ると
腰に負担がかかります

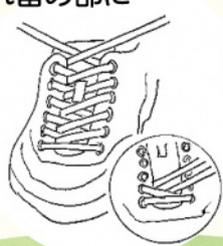


- 肩の力を抜く
- 腕をリラックスさせ、肘を
自然に曲げ、足の動きに
合わせて後ろに引くことを
意識して振る
- ひざを伸ばすように意識する
- かかとから着地する
- 歩幅はできるだけ広くとる
(半足～1足分広め)

靴ひもの結び方

①ひも通し

- 一番下の穴に上から通す
- 左右の長さを均等に
- 上方の穴に上から
左⇄右に通す
- ベロのずれ留め部に
必ず通す



- 靴を履き
- 靴下を上げる
- ベロを上げる

②靴下・ベロの ずれを直す

③つま先にゆとりをつくる

- 1回目を結ぶ(しめる)
- ひもを左右に振り分けて持つ
- かかとで地面をトントンと
軽くたたき、靴のかかと部
にかかとを合わせる



- 足を後ろに引き、つま先で踏込む
※歩行時の後ろ足の状態
- かかとを上げた状態で、ひもを緩め
ないで…引きながら2回目を結ぶ
- 靴とのなじみを確かめる
数歩歩き違和感がなければ良い結び方
- 脱ぐときは必ず紐をほどく

④2回目結び

ストレッチの目的

ウォーミングアップ・・・けがの予防
クールダウン・・・・・・・・・・疲労を残さない

※反動をつけずに、すべて10秒～20秒伸ばしてください。

1 ふくらはぎのストレッチ

- 足を前後に広げ、前足に体重を乗せます。
- 足をかえて、両方行います。

☘後ろに引いた足のつま先はまっすぐ前に向け、かかところが浮かないように注意します。



2 太もも前面のストレッチ

- 壁に手をつけて体を支え、片足の甲を持って引き上げます。
- 足をかえて、両方行います。

☘膝が前に出ないように注意します。



3 太もも裏側のストレッチ

- 足を前後に広げ、身体をくの字に曲げます。
- 足をかえて、両方行います。

☘前足の膝が曲がらないように注意します。



4 股関節のストレッチ

- 足を左右に広げ、右膝を伸ばします。
- 足をかえて、両方行います。



5 背中ストレッチ

- 胸の前で手を組み、息を吐きながら両腕を前方に伸ばします。

☘視線はおへそあたりを見るようにします。



6 胸のストレッチ

- 背中で手を組み、息を吸いながら胸を張ります。

☘視線は斜め上、両手は少しでも体から離します。

