

あるいて健康！ 生活習慣病予防に最適！

# ウォーキングのすすめ



## 安全に運動を行うために

- その日の体調に合わせて、スピードや距離(歩数)、コース等を調整しましょう
- 準備運動・整理運動をしっかり行いましょう
- こまめに水分をとりましょう
- 動きやすい服装や帽子、クッション性のあるシューズを選びましょう



## ウォーキングの基本姿勢・服装



### ウォーキングをすると…

- 筋力や持久力の維持、向上
- 生活習慣病の予防・改善
- 体脂肪の減少
- ストレス解消などの効果があります

# ウォーキング前後のストレッチのすすめ

急な運動はけがの原因になります。必ずストレッチを行いましょう！

## ストレッチのポイント

- 呼吸は止めないようにしましょう
- 反動をつけないで行いましょう
- 伸びている部分を意識して行いましょう
- 無理な動きは行わないようにしましょう
- 1つの動きを15～30秒かけて行いましょう

### ①もも裏を伸ばす

- ・足を一步前に出す
- ・お尻を引くように、身体をくの字にする



### ②もも前

- ・壁などにつかり  
バランスを取る
- ・かかとをお尻に  
引き付ける



### ③背中

- ・膝を曲げ  
背中をまるめる
- ・お腹を  
後方に引く



### ④内もも



- ・両足を広げ腰を落とす
- ・ひざはつま先と同じ向き

### ⑤ふくらはぎ

- ・足を引き  
つま先は正面に  
向ける
- ・かかとを着け  
膝を伸ばす



### ⑥背伸び

### ⑦肩まわし



### ⑧手首足首まわし