

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



**その他** 携帯電話、小銭、アメ など

### ウォーキングをすると・・・

- 筋力や持久力の維持、向上
- 体脂肪の減少
- 生活習慣病の予防・改善
- 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きましょう！

## 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



### ②もも前



### ③背中



### ④内もも



### ⑤ふくらはぎ



### ⑥背伸び

### ⑦肩まわし

### ⑧手首足首まわし