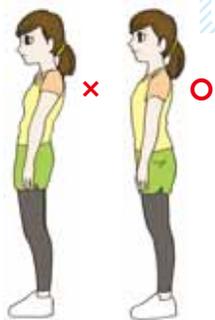


【準備体操】

ウォーキングを始める前のウォームアップ

Check 1 正しいウォーキングの方法

ウォーキングは、体内に酸素を取り入れながら運動する有酸素運動です。消費エネルギーはジョギングに比べると少ないですが、ひざなどへの負担が少なく続けやすいです。



側面

右は正しい姿勢。耳、肩、ひざ、土踏まずの位置がほぼ一直線になるように。左のような姿勢は肩、腰、ひざに負担がかかり、疲労しやすい。

正しい姿勢



正面

ウォーキングを始める前の直立時の姿勢。腹筋と背筋を使っていることを意識しながら背すじを伸ばし、あごを引く。

正しいフォーム



うしろから見ると

視線は前方に、背すじを伸ばした正しい姿勢で、手は軽く握り、腕を90度ぐらいに曲げて大きく振りながら歩きます。歩幅はふだんよりも少し大きめに、かかと→土踏まず→つま先の順で会話が続く程度の速さでリズムカルに歩きましょう。

Check 2

ウォーキング前後体操

ウォーキングの前後には、準備体操と整理体操をしよう！

8 深呼吸

1 手のうらを返しての背伸びの運動

2 手首を持つての体の横曲げ

3 体幹のねじり

7 アキレス腱伸ばし

4 膝の曲げ伸ばし

6 肩の前後まわし

5 手首・足首のまわし

注意事項

運動する前に、今日の体調をチェックしましょう。

✓ CHECK LIST

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 熱はありませんか | <input type="checkbox"/> 頭痛や胸の痛みはありませんか |
| <input type="checkbox"/> 昨夜はよく眠れましたか | <input type="checkbox"/> 手、肘、膝の関節は痛みませんか |
| <input type="checkbox"/> 食事はおいしく召上がりましたか | <input type="checkbox"/> お腹の調子はいかがですか |
| <input type="checkbox"/> 血圧はいかがですか | |



1分間の脈拍を測りましょう

寒い時期は血圧を上昇させるので、保温に気を付けましょう。



持ち物

運動しやすい服装、帽子、タオル、飲み物、歩数計、携帯電話(緊急連絡用)



ウォーキングに最適なペースは、会話が続けられる程度の速度です。自分に無理のないペースで楽しみましょう。

こまめに

水分補給をしましょう



ウォーキング中に体調が悪くなった時は、直ちに中断し休憩しましょう。

ウォーキングマナー5ヶ条

- 1 やあ! おはよう 明るい挨拶、さわやかに
- 2 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
- 3 ひろがるな、参加者だけの道じゃない
- 4 自分のゴミ、自分の責任もち帰り
- 5 歩かせて、いただく土地に感謝して
※日本ウォーキング協会より引用