



## ウォーキングをする時に気を付けること

### 準備運動

準備運動をすると柔軟性が高まり、歩きやすくなります。また、運動効果もアップします。

#### 1 腰と股関節



両足を肩幅より広く開いて、つま先を少し外側に向け腰を落とし両膝を曲げ、膝の上に手を置きます。この体勢で上体を左右にひねります。10秒キープ左右2回ずつ。

#### 2 膝の屈伸



前傾姿勢で膝に手をつけて膝を押し、足の裏側の筋肉を伸ばし、その後、膝を曲げてしゃがみこむ姿勢になります。3～5回が目安です。

#### 3 アキレス腱



両手を腰に当て、右足を前方に出し、後ろ足の膝を曲げながらかかとが浮かないように腰を落として20秒キープ。各2回。次に、左足を前に出し同様にします。

#### 4 手首と足首



手首は、両手の指を組んで支点にして、足首はつま先を支点にしてまわします。内回し外回しを10回。最後に、手首・足首を振りましょう。

### 整理運動

急に運動をやめると、心臓の負担になってしまいます。徐々に運動を緩めることが大切です。疲労回復が早まり、筋肉痛を防ぐことができます。軽い体操やストレッチをして、終了しましょう。



### 水分補給・休憩・熱中症予防を忘れずに。

ウォーキングを始める前・最中・後で、水分を補給しましょう。暑い時期には、帽子をかぶり吸汗性の素材の服を着たり、紫外線対策も必要です。



### ややきついくらいの運動強度で行いましょう。

ウォーキングは、ダラダラと歩くだけでは効果も薄く、正しい歩き方を意識することで効果も上がり、楽しく行うことができます。