

④ウォーキングの準備をしよう

足に合ったシューズを選びましょう

足に合わせて調節できる靴紐タイプのもの

5本の指を動かすことができる靴幅のあるもの



かかとをあわせてつま先に1cmほど余裕があるもの

着地のショックを吸収できて滑りにくいもの

スムーズな歩行が行えるウォーキングシューズやジョギングシューズがお勧めです。サンダルやヒールのある靴は危険です。

のどが渇く前の水分補給が大切です！



- 「のどが渇いた」と感じる時はすでに体の水分が減ってしまっている状態です。
- 15～20分おきに2～3口程度をこまめに取りましょう。
- スポーツドリンクは糖分が多めです。スポーツドリンクを半分に薄めたり、水を交互に飲むスタイルもお勧めです。

体調確認も忘れずに！ 下記の項目をチェック

〈当日の体調チェック〉

- 体はだるくないか
- 昨晚の睡眠は十分か
- 食欲はあるか
- 発熱、下痢、頭痛、胸痛などはないか
- 関節の痛みはないか

〈安全にウォーキングするための注意事項〉

- 膝痛・腰痛のある方は主治医などと相談しましょう。
- 運動の量や強度は体調に合わせて調節しましょう。
- 動きやすく、気候に合わせた服装にしましょう。
- ウォーミングアップ・クールダウンを取り入れましょう。

健康運動指導者必携ハンドブック2019年度版より抜粋

調子が悪いときは休むことも大切です！

⑤正しいフォームで歩いてみよう

あごを引き視線を10～20m前方に向け、視線をまっすぐに

背筋を伸ばして胸を張って、重心を高くして

呼吸は一定のリズムで軽やかに

脇をしめ、ひじは90度近く曲げ、手は軽く振る



歩幅をやや大きくとりしっかりと踏み出す

ステップにも注意しよう



- 1** ひざを伸ばして、かかとから着地する
- 2** かかとからつま先へ、できるだけゆっくり重心を移動する
- 3** つま先で十分踏み込み、蹴りだす