

出かける前に

●今日の体調はOKですか？ 身の回りの準備はOKですか？

服装

季節や天候に合わせて、動きやすい素材のものを選びましょう。

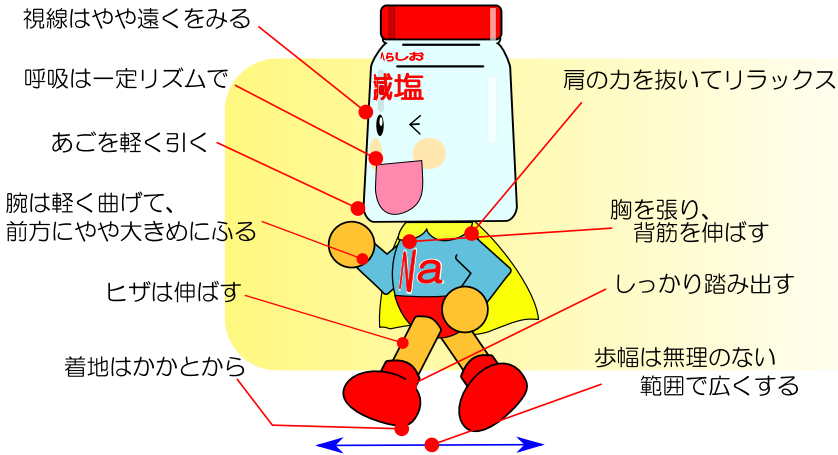
靴選び

つま先にゆとりがある、足指の付け根で曲がりやすい、かかとがフィットしている、紐で調整できる、滑りにくいなど。新たに購入する場合は、足が大きい夕方に、必ず両足ためし履きしましょう。

持ち物

水分補給の飲み物、タオル、地図、時計、歩数計、敷物、夜間は懐中電灯など。

正しいフォームで歩こう



準備運動を忘れずに

ウォーミングアップでは体を温め、クーリングダウンでは疲れを残さないために、ウォーキングの前後にストレッチ等の準備運動を行いましょう。準備運動としてはラジオ体操も最適です。



ストレッチのポイント

- 反動をつけずに、ゆっくり伸ばす。
- 息は止めず、自然な呼吸を。
- 気持ちの良い範囲で10～20秒間同じ姿勢で。
- 伸ばしている筋肉に意識を向ける。

