

さあ出発！ストレッチ

ケガや筋肉痛は、歩いたときによく使う部分(脚・腰・肩)の疲労が原因で起こりやすくなります。

ウォーキング前後にストレッチを行うことで疲労を和らげケガや痛みを防ぐことができます。

- ◆準備運動(歩く前): からだを温め、筋肉をほぐす。
- ◆整理運動(歩いた後): 収縮した筋肉をリラックスさせる。



ストレッチ: ゆっくり伸ばすことで、筋肉や関節をほぐします。

ストレッチのポイント

1. 痛いと感じない程度に20秒～30秒ゆっくり伸ばしましょう。
2. 伸ばそうとする部位の筋肉が十分伸びている感覚を意識しましょう。
3. 反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。
4. 呼吸は止めないようにしましょう。

○ 伸ばす筋肉 → 伸ばす方向 ↻ まわす

① ふくらはぎ



② 太ももの裏



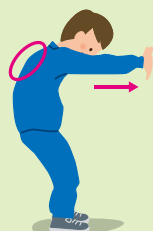
③ 太ももの内側



④ 手首・足首まわし



⑤ 背中



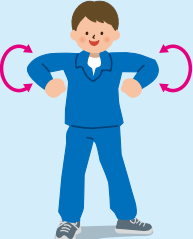
⑥ 胸



⑦ 肩のばし



⑧ 肩まわし



【正しい歩き方を身につけましょう】



- 1 ひざを伸ばしてかかとから着地
- 2 かかとからつま先へ重心を移動
- 3 つま先で十分踏み込み、しっかりと蹴る

【ウォーキング継続のポイント】

- ◆万歩計をつけ、歩数を測り記録を付けましょう。
- ◆季節や景色の変わり目を楽しみながら歩きましょう。
- ◆お気に入りのコースを見つけましょう。
- ◆地域のウォーキングイベントに参加してみましょう。

