

# 歩き方

## 正しい歩き方を身につけましょう



# 安全なウォーキングのために

## ◆体調に合わせ無理をしない

- ・現在、治療を受けている方は医師に相談してから。
- ・からだに違和感や痛みがあれば、途中でウォーキングを中止する。

## ◆水分補給をこまめに！

## ◆服装にも気を配ろう

- ・夏は熱中症予防のため、冬は体温低下を防ぐため帽子を着用する。
- ・暑い時は涼しく、寒い時は温かい服装で。

## ◆歩く前の準備体操と終わってからの整理体操(クールダウン)をしっかりと！

## ◆交通事故に気をつけよう

- ・交通ルールを守り道路横断に注意。
- ・夜間は夜光反射材などを活用し目立つ工夫を。



# ウォーキング前後のストレッチ体操

## ストレッチをする時にはゆっくり呼吸しながら

- 歩く前のストレッチは体を温めケガの予防になります。
- 歩いた後のストレッチは疲労を取り除き心拍数をゆるやかにペースダウンすることができます。
- ゆっくりと呼吸しながら伸びている筋肉(ピンク色の部分)を意識して行いましょう。

### 背伸び

両手を組んで体をゆっくり引き上げます。

伸びている筋肉



### 背中

手を前に伸ばし背中を丸めます。



### 体側

片方の手で反対側の手首を握り、腕を引き上げながら脇を伸ばします。



### 胸

手をうしろで組み胸をひらきます。



### 手首・足首まわし

つま先を立て足首をよく回します。手首もよくほぐしましょう。



### 足の甲・すね

片足をうしろに引き、つま先を地面につきます。前の足の膝を曲げうしろ足の甲を伸ばします。



### アキレス腱・ふくらはぎ

足を前後に開き、うしろ足の足裏全体を地面につけ、体重を曲げた前足にのせます。



### ももの前・股関節

上体を起こして足のつけ根からももにかけて伸ばします。



### ももの裏

両足を軽く開き上体を前に倒します。起き上がる時は軽く膝を曲げてからゆっくりと上体を起こします。



### ももの内側

足を広めに開き腰をおろします。

