

正しく、楽しく歩こう!



● ● ウォーキングの5つの効果 ● ●

1

筋肉の向上

姿勢の改善、肩こり・腰痛・膝痛の予防や改善

2

心肺機能の向上

体力の向上

3

体脂肪の燃焼

ダイエットに効果的

4

血流の向上

血圧を安定させたり、血流の流れがよくなる

5

気持ちのリフレッシュ

ストレスの解消



ウォーキングを始める前に



体を動かしやすく歩きやすい、そして保温性や汗の吸収・発散性に優れた素材を中心に選ぶ



- ①つま先に0.5~1cm位ゆとりがあること、ウィズ(幅)が足にフィットしていること
- ②かかと、足首周りがフィットしていること
- ③紐やマジックテープで調整できること
- ④ソールがクッション性に優れていること



ウォーキングのフォーム

- ①自然な姿勢(前から見て肩・骨盤の位置が水平で、横から見て耳の下に肩がある)をつくる
- ②かかとから着地
- ③足の裏で地面をつかむように、かかとからつま先へ重心移動
- ④つま先に重心を残してしっかり蹴る
- ⑤足の運びは左右それぞれの直線上を踏む
- ⑥視線はいつも10~15メートル先を見る
- ⑦呼吸は自然に足の動きに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」
- ⑧肘を軽く曲げ腕をコンパクトに元気よく振る

いつもぐると景色を楽しむような目線の高さで

見えないヒモで天から吊り上げられている気持ちで

胸を開く

ひじを曲げてコンパクトに振ると速く振れる
身体の不必要な揺れを防ぐ

お腹を引き締める

お尻を引き締める

きれいに伸ばす

かかとからスッと着地

つま先で蹴る地面からの反発力が腰に返り歩幅が広がる