



ときめき

ウォーキング!!



メッキー



続けることで・・・

- ★脂肪燃焼
- ★心肺機能の向上、疲れにくい体に
- ★筋力アップ

効果的なウォーキングのポイント

少し遠くの
正面を見る

背すじを
伸ばして
胸を張る

おなかを
ひきしめる

速度はやや
きついなを目安に

かかとから
着地する

歩幅は
いつもよりも
少し大きめに



正しい『歩き』のフォーム

- ①姿勢良く
- ②歩幅はいつもより広めに
- ③軽く手を握り、肘を90度くらいに曲げて、肘を後ろに振る

【靴の選び方】

調整できる
ひもタイプを

靴の中でグーパーができる
ぐらいのゆとりがある



靴の底はクッション性
がある厚いもの

自分に合った靴を
選びましょう



1 ウォーキング前

●手足ブラブラ・肩・腰・足首などを良く回しましょう

●体を温めて、怪我の予防にストレッチしましょう



太もも
前側伸ばし



太もも
裏側伸ばし



ふくらはぎ
伸ばし



股関節周り
伸ばし



2 ウォーキング



かかと歩き
つま先歩きなど色々な
歩き方を入れるとさらに
筋力アップ!!

3 ウォーキング後

疲労を取り除く為に
ストレッチしましょう

