

今より 10 分、体を動かしましょう

第3弾

ウォーキングは誰でも簡単に始められる運動ですが、間違ったフォームで歩き続けると、体に負担がかかり思わぬケガや事故を引き起こす可能性もあります。まずは、正しいフォームを把握してから歩き始めましょう。

正しいウォーキング姿勢

あごをやや引き、顔を上げます。視線は下を向かず、数十センチ先の前方を見るようにします。

肩の力を抜いて、肩甲骨を軽く後ろに引きます。

腕の振りに合わせて、一定のリズムで呼吸します。

腹部に力を入れ、体に1本の芯が通ったようなイメージで歩きます。

骨盤を前に傾け、お尻を軽く上げると同時に、体重を少し前に移動させます。

かかとから着地して、つま先でしっかりと地面を蹴ります。歩幅は身長で半分です。



ウォーキングのマナー

- 交通ルールを守り、安全に歩きましょう。夜間は反射材などが付いた目立つ服装で。また道路を横断するときは、クルマなどに注意しましょう。
- ごみは捨てずに持ち帰りましょう。
- 歩行中の喫煙やタバコの吸いがらのポイ捨てはやめましょう。
- 動植物や自然を大切にしましょう。

みんなが快適に歩けるようにマナーを守りましょう!



健康増進課
中原 恵 保健師

ウォーキングの注意点

水分はウォーキングをする前に軽く補給し、また、運動後も水分を補給するようにしましょう。水分は普通の水で十分です。



朝起きてすぐの非常に血糖値の低い状態でウォーキングをすると、さらに血糖値が低くなってしまいます。朝食をしっかり食べて、30分くらいしてから始めるのが良いでしょう。

ウォーキングの前に準備運動をしましょう。万が一のケガを予防できます。

