

# ウォーキングのポイント

## きれいなフォームを心がけて

### 10～15メートル先を見る

足元に気をとられず、まっすぐ前を向いて歩きましょう。

### 肩の力を抜く

肩に力が入ると腕が自然に振れなくなるので、意識して力を抜きましょう。

### 指先は軽く握る

手を開いた状態ではリズムを壊すもと。指先を自然に軽く握りましょう。

### ひじは90度 くらいに曲げる。

ひじを伸ばしたままだと肩に力が入り、血液が指先に集まるので気をつけましょう。

### 腕の振りは 脚の運びに合わせる

脚の動きに合わせて自然に腕を動かせば、歩く速度もアップしていきます。



## ■ウォーキングの注意点

歩く前と歩いた後にストレッチをしましょう。

水分補給に心がけましょう。

普段運動をしていない人は、ゆっくり歩き始め、慣れてきたら速度を上げましょう。

ウォーキングに適したグッズ(靴・服装・靴下・帽子・万歩計)を選びましょう。

## ■ウォーキングを長く続けるために

- ・無理をしない・仲間を作って歩く・イベントに参加してみる
- ・コースを自分でも開発する・季節を楽しむ