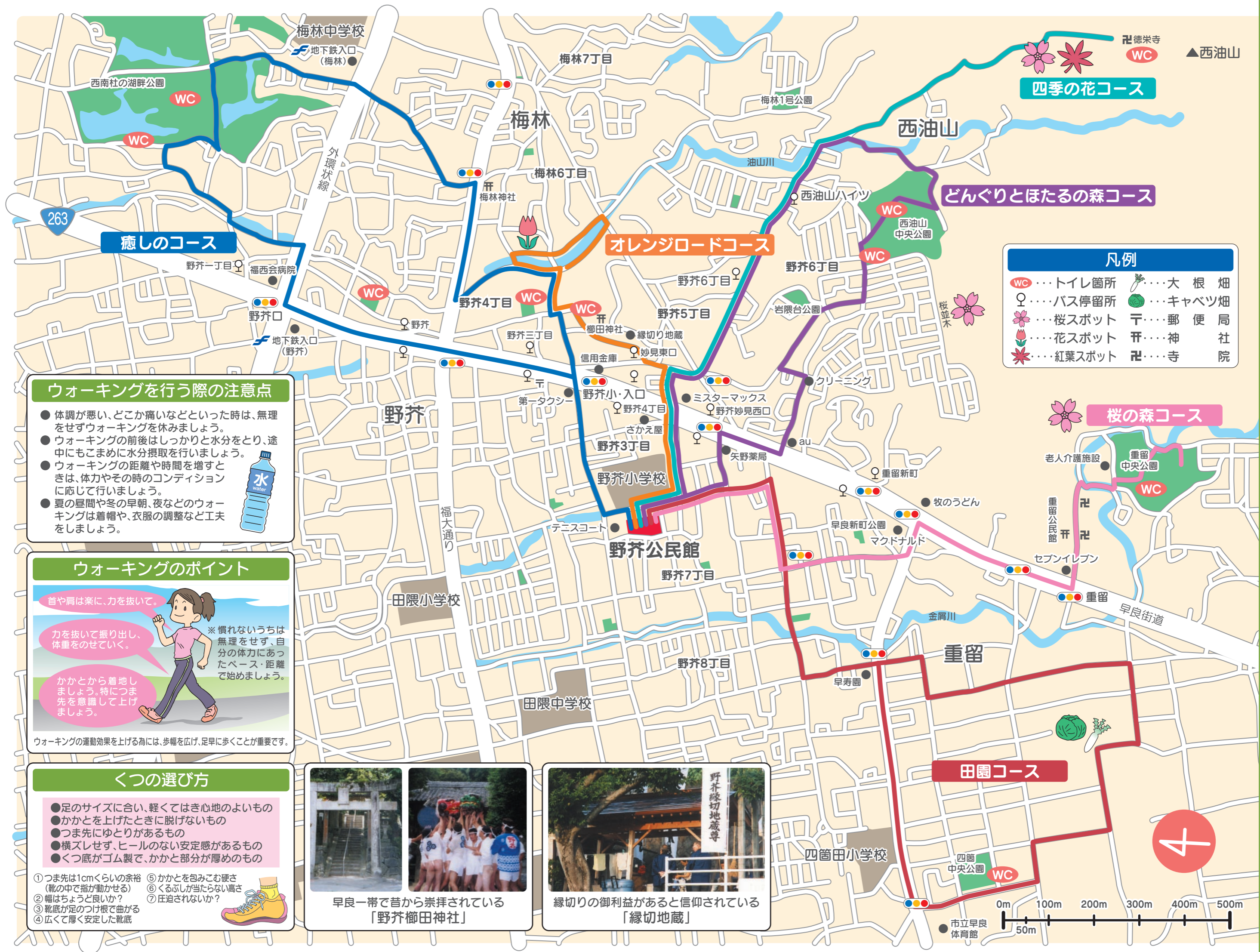


野芥あるじのマップ

健康づくりのために、ウォーキングを始めませんか？



凡例			
WC	トイレ箇所	大根畑	大根畑
♀	バス停留所	キャベツ畑	キャベツ畑
桜	桜スポット	郵便局	郵便局
花	花スポット	神社	神社
紅葉	紅葉スポット	寺	寺

ウォーキングを行う際の注意点

- 体調が悪い、どこか痛いなどといった時は、無理をせずウォーキングを休みましょう。
- ウォーキングの前後はしっかりと水分をとり、途中にもこまめに水分摂取を行いましょ。
- ウォーキングの距離や時間を増すときは、体力やその時のコンディションに応じて行いましょう。
- 夏の昼間や冬の早朝、夜などのウォーキングは着帽や、衣服の調整など工夫をしましょう。

ウォーキングのポイント

首や肩は楽に、力を抜いて。

力を抜いて振り出し、体重をのせていく。

かかとから着地しましょう。特につま先を意識して上げましょう。

※慣れないうちは無理をせず、自分の体力にあったペース・距離で始めましょう。

ウォーキングの運動効果を上げる為には、歩幅を広げ、足早に歩くことが重要です。

くつの選び方

- 足のサイズに合い、軽くてはき心地のよいもの
- かかとを上げたときに脱げないもの
- つま先にゆとりがあるもの
- 横ズレせず、ヒールのない安定感があるもの
- くつ底がゴム製で、かかと部分が厚めのもの

- ① つま先は1cmくらいの余裕(靴の中で指が動かせる)
- ② 幅はちょうど良いか?
- ③ 靴底が足のつけ根で曲がる
- ④ 広くて厚く安定した靴底
- ⑤ かかとを包みこむ硬さ
- ⑥ くるぶしが当たらない高さ
- ⑦ 圧迫されないか?

