

四箇田校区 健康づくりウォーキングマップ



ウォーキングのポイント

- ①「楽～ややきつい」程度に感じる強さの運動
(ニコニコペース)
- ②週3回以上 出来れば毎日
- ③1日に続けて20分以上
※5分でも10分でも行った方が効果はあります
- ④週3時間以上を目標にしましょう

歩き方

リラックスして歩きましょう!!

- 首や肩の力は抜いて。
- 力を抜いて振り出し、体重を乗せていく。
- 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。



ストレッチ体操のポイント

自然に呼吸をしながら気持ちよく伸びるところで反動をつけずに15～20秒伸ばし続けましょう

- ① 脚の後ろを伸ばす
片脚を前に出し、手を太ももに置き、お尻を引きながら上半身を前に倒す。
- ② ふくらはぎを伸ばす
脚を前後に開く。後足のつま先を前に向け、かかとを床につけて、前脚の膝を曲げる。
- ③ 太ももの前を伸ばす
壁などを持って身体を支えながら、片足を持って、かかとをお尻に引き寄せる。
- ④ 背伸び
手を組んで頭上に上げ、気持ちよく背筋を伸ばす。

関節や伸ばす部位に痛みがあるときなどは無理をせず、気持ちよく行える種目のみ行いましょう

運動を行う際の注意点!

- 体調が悪い、どこかが痛い…などといった時は、無理をせず運動を休みましょう。
- 運動の前には、しっかりと水分補給を行いましょう。
- 運動量は、少しずつ増やしていきましょう。
- 気温や天候に注意して、夏の昼間や冬の早朝、夜などの運動は避けるなどの工夫をしましょう。

無理をせず楽しみながら運動することが継続のポイントです!