

身体と心をほぐす

健康のために歩くのに、怪我や故障を起こしてしまっは元も子ありません。事前に心と体の状態を確認し、準備運動としてストレッチを行い、休息状態にあった身体を運動できる状態に整えることが大事です。

チェックリスト

- 事前案内で難易度（どんなコースか）を表記していますか？
- 開始の挨拶で体調チェックをしていますか？
- ストレッチはイベント内容に適切なものですか？
- 効果を紹介しながらストレッチをしていますか？
- 終了後のクールダウンストレッチを行っていますか？

ストレッチの効果

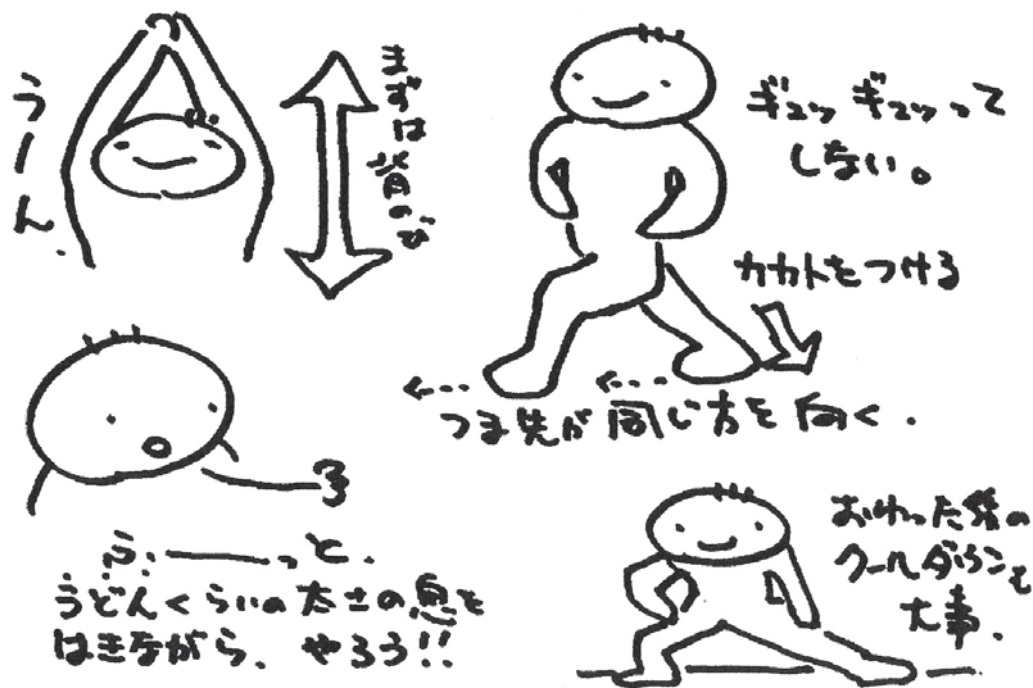
ストレッチは「筋を適度に伸縮させ、その柔軟性を高めるエクササイズ」と定義され、「いつでも」「どこでも」「誰でも」簡単な健康維持増進のために手軽に行えます。

効果
ストレッチの

- ・柔軟性が高まる
- ・怪我や筋肉痛の予防・改善に有効
- ・心身のリラクゼーションに有効
- ・老廃物を除去し、疲れを残さない効果

などなど

明日への疲れを残さないためにイベント後にもクールダウンストレッチを行いましょう。疲れの元となる疲労物質をなくし、上がっていた心拍数を緩やかにペースダウンさせることができます。



<ワンポイントアドバイス>



- * **ストレッチはゆっくりじっくりと**
反動をつけて行うストレッチは、身体に負荷をかけてしまいます。じわーっと伸ばすことで効果的に柔軟性を高めていきましょう。
- * **クールダウンストレッチ**
芝生などに座り、靴下などを脱いで足の指先からマッサージすることで、より疲れを残さないようにできます。

参考資料

- ・「これで身も心も軽くなる！ウォーキングの基本」
2007年 JTB パブリッシング
- ・「ゼロから始める『医師が教える』ウォーキング」
2014年 KADOKAWA/メディアファクトリー