

歩き方のフォーム

肩の力を抜く

肘を軽く曲げて
手を軽く握る

お腹を締めて、
軽く胸を張る

歩幅は大股で、一本線の上を歩くイメージで歩く

つま先で地面を蹴る

あごを引いて、
視線はまっすぐ前方

両腕を大きく
前後に振る

かかとから着地

ストック
ウォーキング

ストックを使って歩く場合も、
基本的なフォームは同じです。

安全にウォーキングを行うために

- 水分補給は、運動前、運動中、運動後に必ず行いましょう。
- 膝や腰などに持病のある方は、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。運動中や運動後に強い痛みが発生する場合には、ただちに中止してください。
- 循環器疾患など持病のある方は、運動により急に血圧が高まることもあるため、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。
- 夏場や屋外、気温の高い場所で運動する場合には、脱水や熱中症に十分注意しましょう。
- 服装は気候に合ったもので、体を自由に動かせるものが良いでしょう。靴は、関節に負担のかからないようなスポーツシューズをおすすめします。

ウォーキング前後のストレッチ

ウォーキングを始める前には、思わぬケガをしないために準備運動をします。ウォーキング後は、疲れた筋肉をほぐすためにゆっくりとストレッチをしましょう。



全身

両足を肩幅に開いて立ち、両手を真上に挙げ、全身の伸びをするように伸ばす。



肩・上腕

頭の後ろでひじをつかんでゆっくりひき、上腕と体側を伸ばす。



太もも

かかとをお尻につけるようにしながら太ももの前側を伸ばす。



体側

腕をひっぱるようにしながら、上半身を横に曲げ、反対側の脇を伸ばす。



ふくらはぎ・アキレス腱

足を前後に開き、後ろ足のかかとが浮かない程度に前足の膝を軽く曲げる。



腰

上半身と下半身を逆方向にねじるようにして腰をひねる。

ポイント

- 10秒から20秒静止し、痛みを感じるまでは行わない。
- はずみをつけずにゆっくり伸ばす。
- 息をゆっくり吐きながら行う。(息を止めない。)

参考/健康づくりのための活動基準

ウォーキング前のセルフチェック!

安全で効果的なウォーキングをするためには、体調の確認が大切です。1つでも当てはまるものがあれば、無理をせず中止し、万全の体調でウォーキングをしましょう。

- 足腰の痛みが強い
- 熱がある、体がだるい、気分が悪いなど体調がすぐれない
- 食欲がない
- 過労ぎみである
- 二日酔いで体調が悪い
- 下痢や便秘で腹痛がある
- 胸が痛い
- (夏季)熱中症警報、高温注意報が発令されている

※治療中の方や、持病をお持ちの方は医師と相談してから運動を始めるようにしましょう。



歩いて
健康づくり!

参考/健康づくりのための身体活動基準