



効果的に歩くために…

実践

L
e
t'
s
T
r
y
♪

今回は、効果的な歩き方・運動前のワンポイントについてご紹
介します。運動に慣れた方・膝や腰に不安のない方はぜひ試してみてください。

- STEP. 3 しっかりと足指で「土をつかむ、そして蹴る」を意識してみましょう。
- STEP. 2 背中に軽く力を入れる。軽く手を握り、ひじを曲げ大きく腕を前後、特に後ろに振つて、やや大股歩き。
- STEP. 1 姿勢はしっかりと前を向き、お腹・背中に軽く力を入れる。

健康に続けるために… ! ご注意ください

- あまり運動習慣のない方は、体を慣らすため徐々にスピードを早く・距離を長くしてみてください。
- 膝や腰に不安のある方は、自転車・プールや簡単な筋トレなどから開始するのも良いことです。
- 体調不良時は、ペースを落とす、あるいは中断することも大切です。



運動前のアドバイス

靴の選択

つま先にしっかりと足指が動かせる余裕がある靴を選びましょう。履くときは、まずかかとを合わせて、紐やベルトを締めます。履く前に靴の中・靴の底のチェックも忘れずに。

安全なコースの選択

事故とけがの予防のため、屋外ではできるだけ平坦などをこころを、夜は明るいところを選びましょう。

(例) 駐車場や公園など。

悪天候のときは、屋内を利用



最近、散歩をする方が多くなってきました。散歩も健康のためにとても良いのですが、ひと工夫で更に効果的となります。今回は、編集委員の鈴木貴志さんに体験してもらいました。

してみるのはいかがでしょうか。
(例) デパートやスーパーなど。

ウォーミングアップとクールダウン

急発進・急ブレーキは事故の元です。また、ストレッチを実施する場合ゆっくり気持ちの良いところまで伸ばします。反動をつけたり、誰かに押してもらう方法は避けた方が無難です。早く歩いたり、走った方(自転車も同じですが)は、いきなり止めずに、

徐々に減速して運動を止めることも大切です。

水分攝取

季節を問わず、運動前の水分摂取を習慣づけてください。のどが渴いたと気がついた時では遅い時もあります。

編集委員の体験談

人事課 鈴木 貴志
意外に大変でした！ただの散歩よりかなり汗をかきます。肘を振るのは少し恥ずかしかったですが、体が進みやすかったです。

