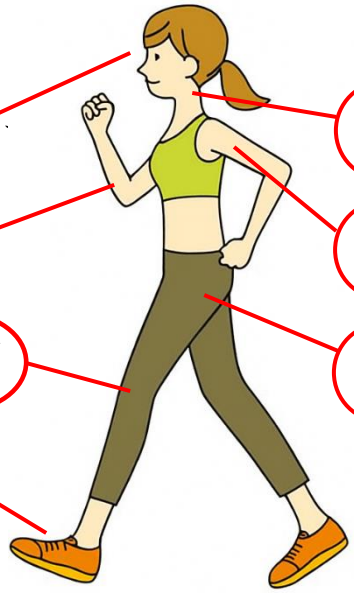
効果的な歩き方

荷物は斜め掛けカバンやリュックサックにすると上半身をしっかり動かすことができ運動の効果が高まります



目
目線を 10m～20m先にすると背筋が伸びる

腕
ひじは 90 度にまげて、前後に大きく振る

ひざ
しっかり伸ばし、前に振り出す

足
かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動

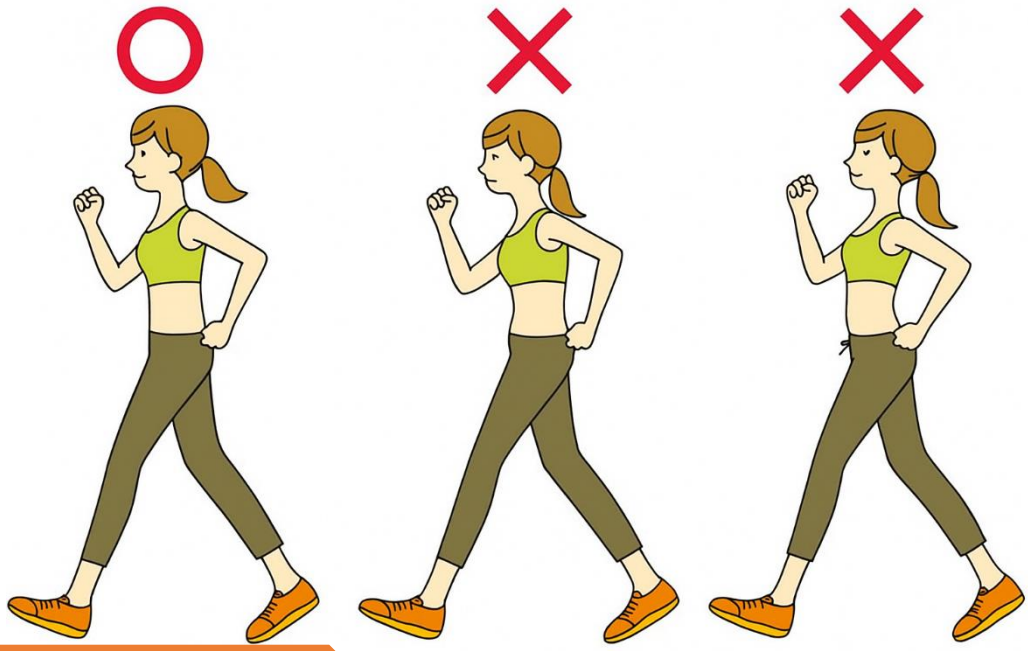
顔
あごを軽く引き、まっすぐ前を向く

肩
肩の力は抜き、リラックス

腰
腰を回して一直線上を歩くように意識し、歩幅を広げる

歩くときの姿勢

上から引っ張られているように姿勢を良く	猫背にならないように	反り腰にならないように



歩くときの注意

- ○ 体調が悪いとき、痛みがあるとき、悪天候の場合などには、無理をしないようにしましょう。
- ○ ウォーキングの前後にはストレッチを行い、水分補給を十分に行いましょう。
- ○ 夏季は暑い時間帯を避けてウォーキングをしましょう。
- ○ 熱中症警戒アラート発令時は屋外での運動は中止しましょう。

健康・体力づくり事業財団ホームページ「運動効果を高めるための歩き方」2021 を参考に国立市が作成