

ウォーキングの正しい姿勢と歩き方

目線は
50~100m前方に

腕はリラックス
させてリズムカ
ルに振る

アゴを引く

肩に力を
入れない

ひじを軽く
曲げて

背すじを
伸ばす

腰
部をひきしめる

つま
先を伸ばす

後ろ足で地面を
キック
かかとから着地
する

歩幅をできるだけ大きく

「歩くこと」の5つの効果

- 肥満を 방지、糖尿病等の生活習慣病を予防
- 善玉コレステロールが増加
- 骨粗鬆症を予防
- 血行が良くなり、心臓や肺の働きを強化
- 脳の活動が刺激され心もイキイキ

ウォーキングのポイント

- 自分にあった歩き方で
- ウォーキングの正しい歩き方を知る
- ニコニコペースで一日一万歩
- 汗ばむくらいに早足で
- 1日30分程度、時間を見つけて最低週2~3回
- 自分の体調に合わせ、無理をしないこと

波多ウォーキングコース

