

ウォーキングする前後に ストレッチ体操をしましょう

「ストレッチ体操」を行うときのポイント

痛みをこらえたり、無理に伸ばそうとしない。

*ゆるやかに、ジワッと気持ちよく感じる程度に。

自分の体の柔軟性に合わせてゆっくり行う。

*多の人と比較したりせず、自分の体と相談して。

体を曲げるときなど、はずみや反動をつけない。

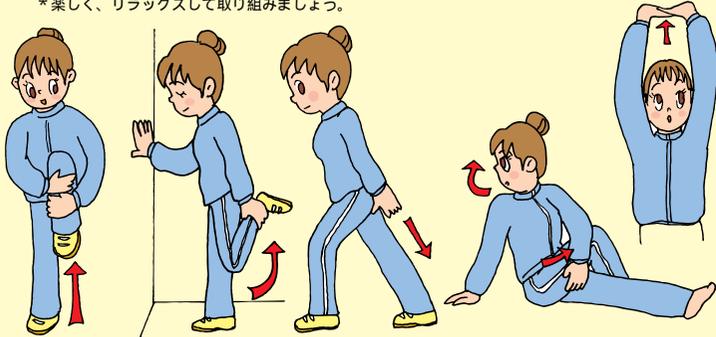
*はずみをつけると、かえって筋肉をいためます。

息を止めずに、自然な呼吸法で。話ながらでよい。

*息を止めて行くと筋肉に余分な力がかかります。

笑顔で、一つの体操を10～20秒間行う。

*楽しく、リラックスして取り組みましょう。



ウォーキングの靴選びのポイント

実際に履いてみましょう。
夕方朝より足の大きさが大きくなります。なるべく午後を選びましょう。

土踏まずのクッションと土踏まずがフィットしていること。扁平足の方は、土踏まずのクッションをはずした方がよい場合もある。

足底

甲

甲が圧迫されず、ひも結びがよい。マジックテープは上から押さえつけるので適さない。

かかと

手の小指の第一関節が入るくらいの空きがあり、つま先立ちしても、かかとが脱げない。

つま先

靴底

材質

指先から靴の先まで1cm位のゆとりがあり、指が自由に動く。特に親指とのすきまは必須。

つま先と土踏まずをつなぐ部分のそりが合い、滑らかに曲がる。厚めでクッション性に富んでいる。

負担にならない程度の軽さで、水がしみこまず通気性が良い。安定感がある。

入間ウォーキングコース

(滝めぐりコース)

3.4kmコース



「道の駅・掛合の里」から八重滝入口まで
国道54号を広島方面へ車で約15分

終点付近の遊歩道は狭い