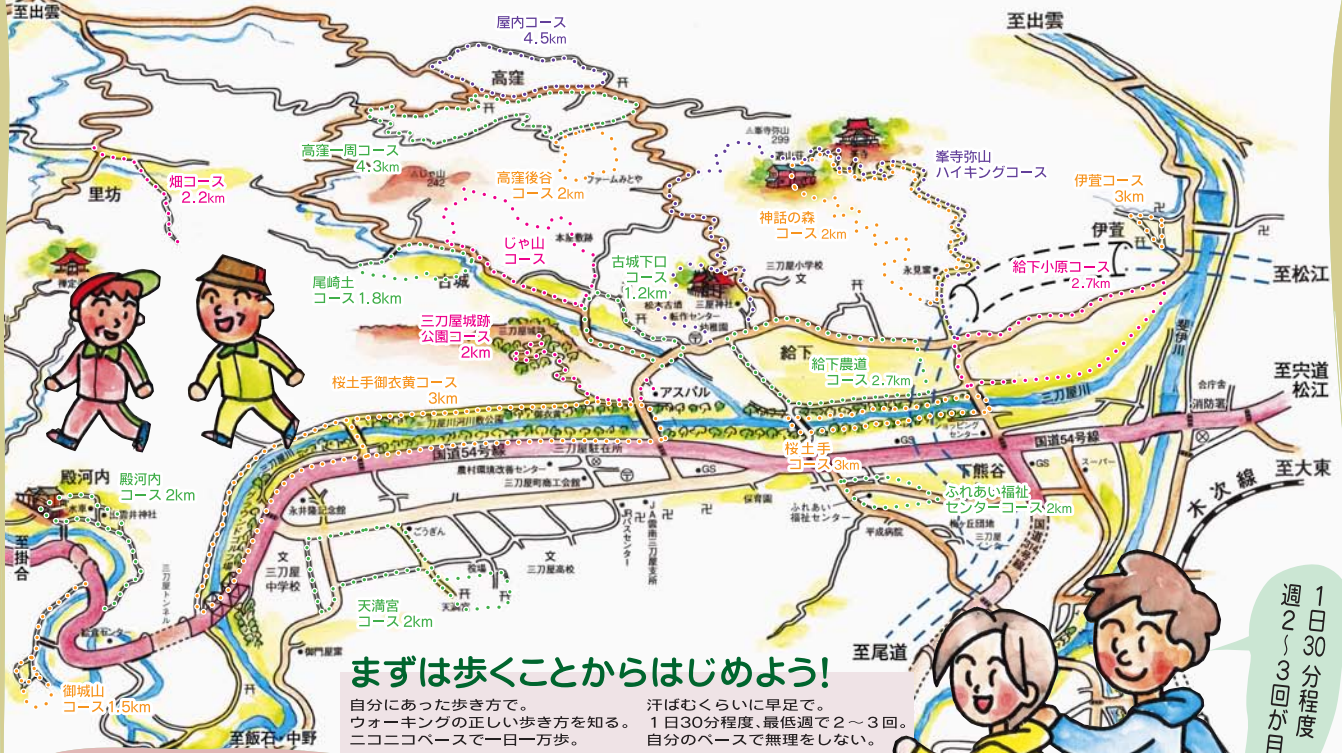


三刀屋町 毎日しよう ウォーキング マップ

みとや 時々はしよう ハイキング

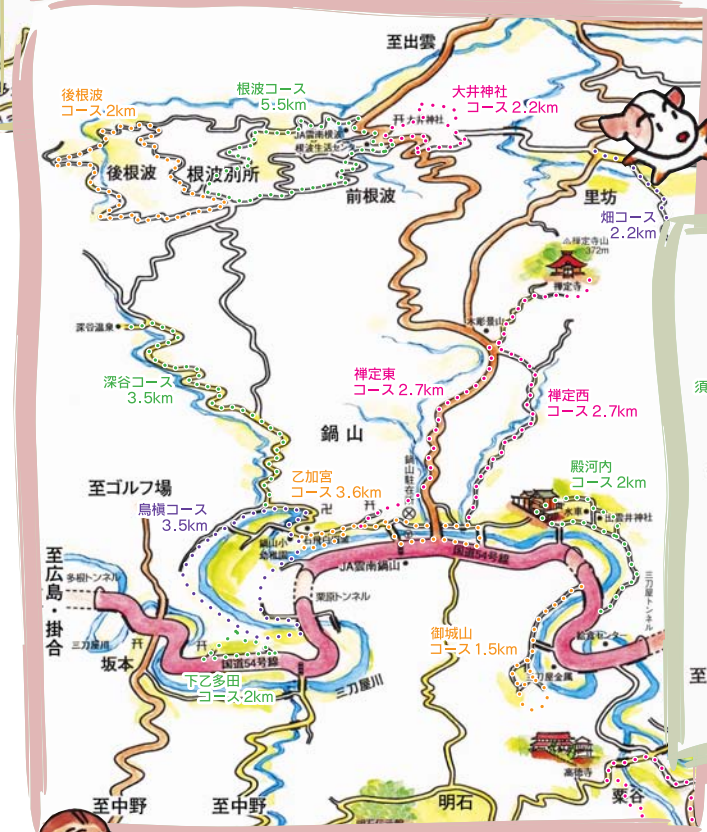


まずは歩くことから始めよう!

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。ニココベースで一日一万歩。

汗はむくくらいに早足で。1日30分程度、最低週で2~3回。自分のペースで無理をしない。

1日30分程度
週2~3回が目標
続けてやるのがポイント



「歩くこと」の5つの効果

肥満を防止、生活習慣病を予防します。
善玉コレステロールが増加する。
骨粗鬆症の予防になる。
血行が良くなり、心臓や肺の活性化になる。
脳の活動が刺激され、心もイキイキ!!

ウォーキングの靴えらびのポイント

甲 甲が圧迫されず、ひも結びタイプのシューズが良い。マジックテープタイプは上から押さえるので適さない。

つま先 靴先に1cm位のゆとりがあり、指が自由に動くこと。特に親指とのすき間がある方がよい。

靴底 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。

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

足底 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。

材質 負担にならない程度の軽さで水がしみ込まない。通気性が良く安定感がある。

