

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良い。
- 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。



1日30分程度
週2〜3回が目標
続けてやることがポイント

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、最低週に2〜3回。自分のペースで無理をしない。



「歩くこと」の5つの効果

- 肥満を防ぎ、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!!

赤名ウォーキングコース