

安全に・楽しく・効果的に!

体調チェック 【健康コーナーで身体チェック】

- 各市民センターの健康コーナーには、全自動血圧計、体組成計を設置してあります（平成27年度中に市役所、市民活動推進センターにも設置）。体組成計は、体重・体脂肪率・筋肉量・基礎代謝量・内蔵脂肪レベルなどが測定できます。
 - 出発前の体調確認にぜひご利用ください。
 - 記録していくとウォーキングの効果がわかります。
- ※体に痛みがあるときや体調が悪い場合は、無理せずウォーキングを中止しましょう。
※持病などにより、体調に不安がある方は、主治医に相談してから始めましょう。

準備運動 十分に体をほぐしてからスタートしよう!
整理運動 ゴール後も忘れずに!!

ストレッチング

20秒程度ゆっくり伸ばし
筋や関節をほぐす

ポイント

- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 20秒～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。

足

① ふくらはぎ



② 大腿部背面

③ 大腿部前面



④ 大腿部内側

体幹

① 臀・腰部



② 上背部



③ 頸部



肩・腕

① 肩



② 上腕



③ 手首



軽い体操

緩やかに、大きな動きで筋や関節をほぐす。

① 膝の屈伸



② 浅い伸脚



③ 上体の前後屈



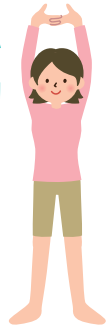
④ 体側



⑤ 上体の回旋



⑥ 背伸びの運動



⑦ 手首・足首の回旋



⑧ 軽い跳躍



⑨ 深呼吸



持ち物チェック 【持ち物はウエストポーチやリュックサックに】

- 飲み物（のどが渇く前にこまめに水分補給を。）
- 帽子・手袋など（暑さ・寒さに対応しよう!）
- 運動しやすい服装（伸縮性がある、汗の吸収が良い物、暑くなったら脱げるなど調整しやすい物。早朝や夕方に歩く場合は、目立つように明るめの服を。）
- その他 歩数計があると歩いた歩数がわかって便利です。