

さあ、でかけましょう！ ウォーキングの準備について

準備と心構え

本日の体調はいかがですか？

ウォーキング前にセルフチェックをしてみましょう。



など、体調不良はないですか？

持ち物と事前の準備をチェック！

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 靴 | <input type="checkbox"/> カメラ・携帯電話など |
| <input type="checkbox"/> 飲み物 | <input type="checkbox"/> 持病のある方：お薬・医師への相談 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> リュック・時計・万歩計 |
| <input type="checkbox"/> 帽子・替えのシャツ | <input type="checkbox"/> ウォーキングガイドブック |
| | <input type="checkbox"/> 夜は反射材や懐中電灯 |

靴選びに注目！

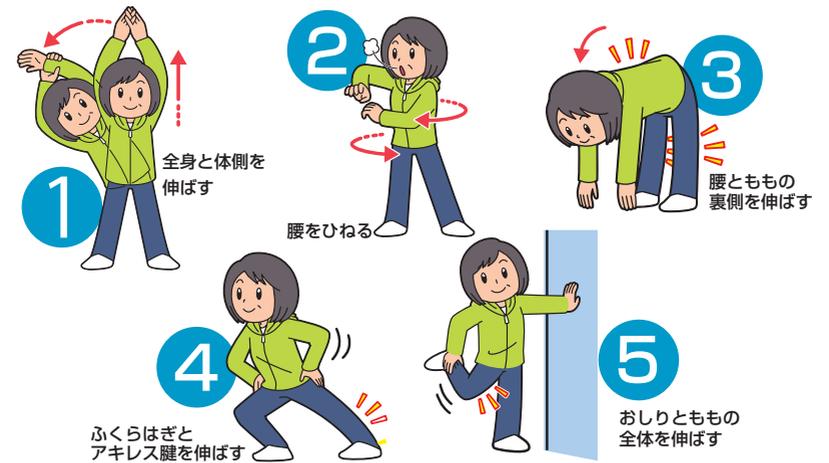
子どもの靴選びのポイント



ストレッチ

歩く前と後にゆっくりと体を伸ばす

ケガや筋肉痛予防のため、必ず体をほぐしましょう。



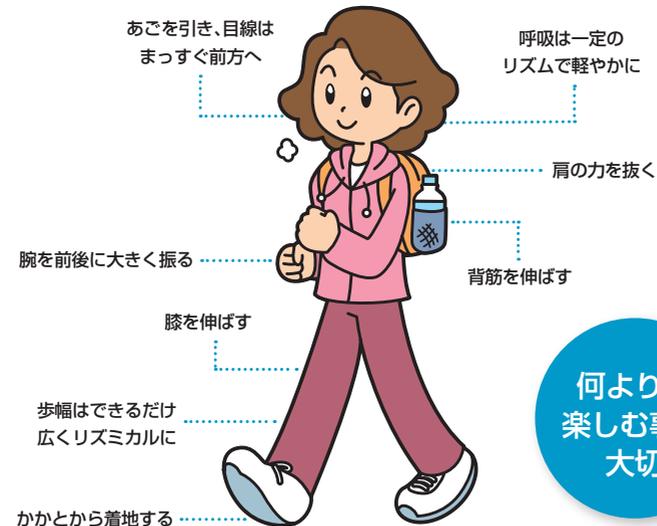
ポイント

- 息を止めずにゆっくり吐きながら
- 伸ばしている筋肉を意識して
- 動作はゆっくりと気持ちのよい程度に
- 10秒~20秒静止する

歩き方

ウォーキングのフォームについて

正しい姿勢と動きを意識しましょう。



歩きやすい
服装と履き
なれた靴で

何よりも
楽しむ事が
大切