

# 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。



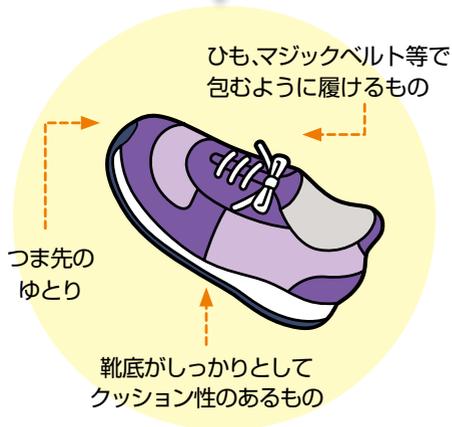
など、体調不良はないですか？

### 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！

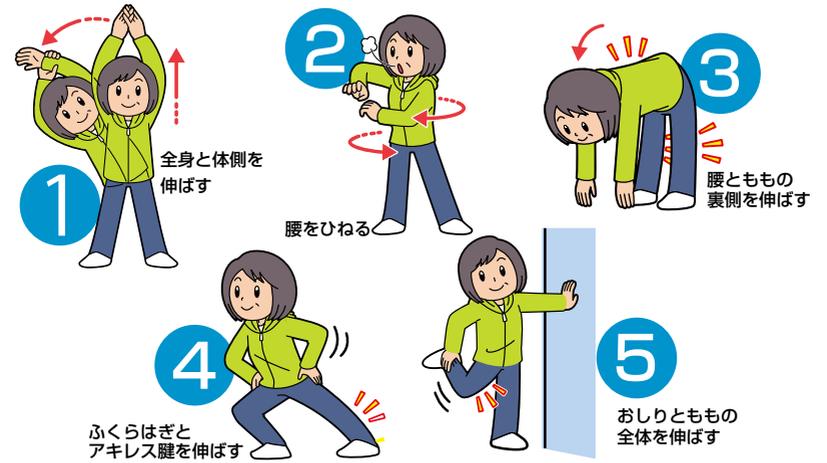
## 子どもの靴選びのポイント



## 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。



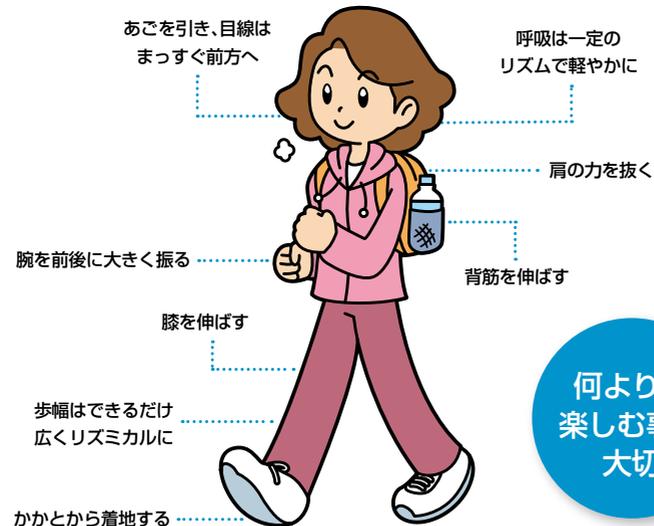
### ポイント

- 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