

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。



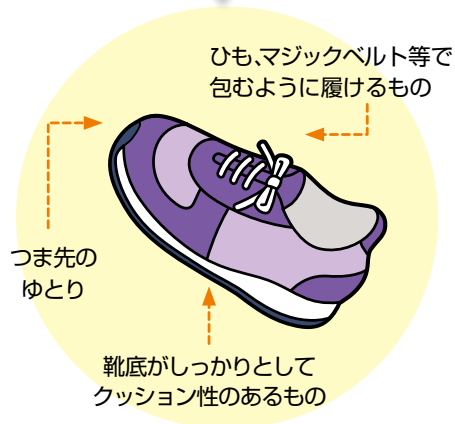
など、体調不良はないですか？

持ち物と事前の準備をチェック！

- 靴
- 飲み物
- タオル
- 帽子・替えのシャツ
- カメラ・携帯電話など
- 持病のある方：お薬・医師への相談
- リュック・時計・万歩計
- ウォーキングガイドブック
- 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。



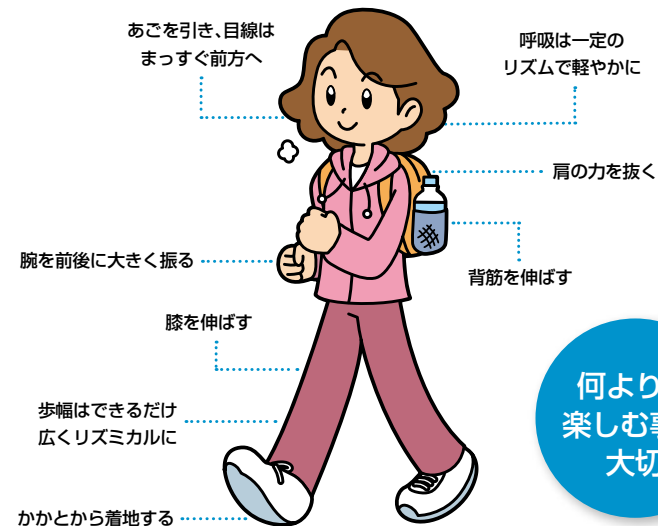
ポイント

- 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