



ウォーキングの仕方について 水分補給について



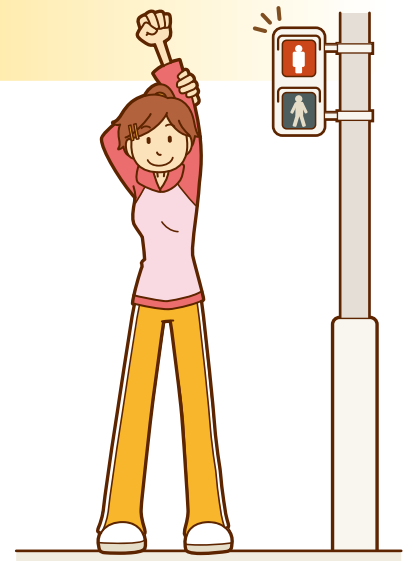
！ 歩き方

- 1 胸を張り、背筋を伸ばすようにしましょう。
- 2 視線は、やや遠くの前方をみるようにしましょう。
- 3 へその下(丹田)あたりに重心を置くように意識してみましょう。
- 4 歩幅は普段よりも少し大きめにしてみましょう。
- 5 かかとから地面について、親指で地面を蹴るようにしましょう。
- 6 腕は自然に振りましょう。



！ 留意点

- 1 交通ルールを守りましょう。
- 2 歩道がある場合は、歩道を歩きましょう。
- 3 他の通行者の迷惑にならないように歩きましょう。
- 4 複数で歩く場合は、歩道をふさがないように注意しましょう。
- 5 信号待ちの際は、イライラせずにその場で足踏み、ストレッチや水分補給などを行い待ち時間を有効に使いましょう。



！ 水分補給

- 1 運動前、運動中、運動後とこまめに水分を補給しましょう。
- 2 のどが渴いたと感じた時では、水分補給のタイミングとしては遅過ぎます。

