

ウォーキングを始めるときの注意点

体調をチェックしましょう!

睡眠は十分にとれましたか? 頭痛やめまい、吐き気はありませんか?

体はだるくありませんか? 朝食はとりましたか?

熱はありませんか? アルコールは残っていませんか?

動悸はありませんか?

水分補給
ウォーキング中の体内の水分は汗や呼吸などのためにどんどん失われていきます。のどが渇いてなくても、水分補給をしましょう。特に夏の暑い日は日射病や熱中症予防のためにも忘れずに。

夜間のウォーキング
夜間には、目立つ色の服装やシューズ・発光物を身につけましょう。

冬の三種の神器
冬のウォーキングは、体温を逃がさないようなウェアやグッズを活用するのがコツ。三種の神器と言われる“マフラー・手袋・帽子”の着用は必須です。歩き始めは寒くても、歩いているうちに体温があがってくると汗をかくので、上着を脱いで体温調節をしていきましょう。上着は脱いでも嵩張らない薄手の物がいいですね。

仲間と楽しく
親しい仲間と話すことは、最高の健康づくり(ストレス解消)になります。ほかにこペースで楽しく歩きましょう。防犯のためにもいいですね。

準備体操と整理体操

ウォーキング前後のストレッチは、安全で効果的なウォーキングのためにもとても大切です。

- ストレッチのメリット**
- 運動機能を高める
 - けがを予防する
 - 運動による疲労の回復を早める
 - 筋肉痛を軽減させる
 - リラックス効果を得られる

- ストレッチのポイント**
- 常にゆっくりなリズムを保つ
 - 息を止めない
(伸ばすときにゆっくり息を吐く)
 - 反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない
 - 左右2～3回ずつする



ウォーミングアップ(歩く前) 番号順に行い、最後に深呼吸します。

クーリングダウン(歩いた後) 深呼吸→アキレス腱→体側→背中→肩→全身→お尻から太ももの後面→腰→首の順に行います。