

## 準備体操



### ①ふくらはぎ

かかとを地面につけたまま伸ばす。



### ②太もも表

バランスをとりながら、つま先を後方へ持ち上げる。



### ③太もも裏

つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばす。



### ④肩

ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばす。



### ⑤二の腕

二の腕を反対の手で押さえるように伸ばす。



## 箱根駅伝のコースを歩こう



ウォーキングはあなたのところからでも  
元気にします。

始めましょう！健康ウォーキング！

### ウォーキングの効果

- 心臓や肺の機能が上がる
- 皮下脂肪、内臓脂肪が減る
- 足の筋力低下の予防
- 骨粗しょう症の予防、骨が丈夫に
- 脳の活性化 ・ 認知症予防
- 生活習慣病予防
- ストレスの解消 など

## 安全・快適に運動するために

- 持病のある人は、事前に主治医に相談しましょう。
- 血圧が高い人は、血圧チェックを忘れずに。
- 運動量や強度は、その日の体調に合わせて。無理は禁物。
- 脱水や熱中症に注意しましょう。
- 交通事故や段差などに十分注意しましょう。
- いきなりのウォーキング開始はケガのもと。準備体操や終了後のケアをしっかり行いましょう。



## ウォーキングの正しい姿勢

無理せず、できる範囲で歩きましょう。

手を軽く握り、脇を  
締めて、ひじは 90  
度近く曲げ前後に  
大きく振る

- 足を伸ばす
- かかとから着地
- 歩幅は広めで



- 視線は遠くに
- 肩の力を抜く
- 胸を張る
- 背筋を伸ばす

## 歩いた歩数・時間から歩いた距離を出す方法

歩数計を持っていてもいなくても、歩いたおおよその距離は計算できます。買い物、犬の散歩など、歩いた時間は細切れでもOK。こまめにたくさん歩きましょう。

### 【歩数計を持っている方】

歩いた距離 (km)  $\div$  歩幅 (cm)  $\times$  歩数  $\times 0.01 \times 0.001$

※ 歩幅 = (身長 - 100)

※ 歩幅は人によって、また年齢によって違います。

### 【歩数計を持っていない方】

歩いた歩数を、歩いた時間 10 (分)  $\div$  1,000 (歩) で計算します。

あとは上の計算方式で歩いた距離を出しましょう。

逗子市福祉部国保健康課健康係

〒249-8686 逗子市逗子5丁目2番16号

TEL: 046-873-1111 (代表) FAX: 046-873-4520

URL: <http://www.city.zushi.kanagawa.jp/>

# 自宅の近くを歩いて、箱根駅伝のゴールをめざそう！

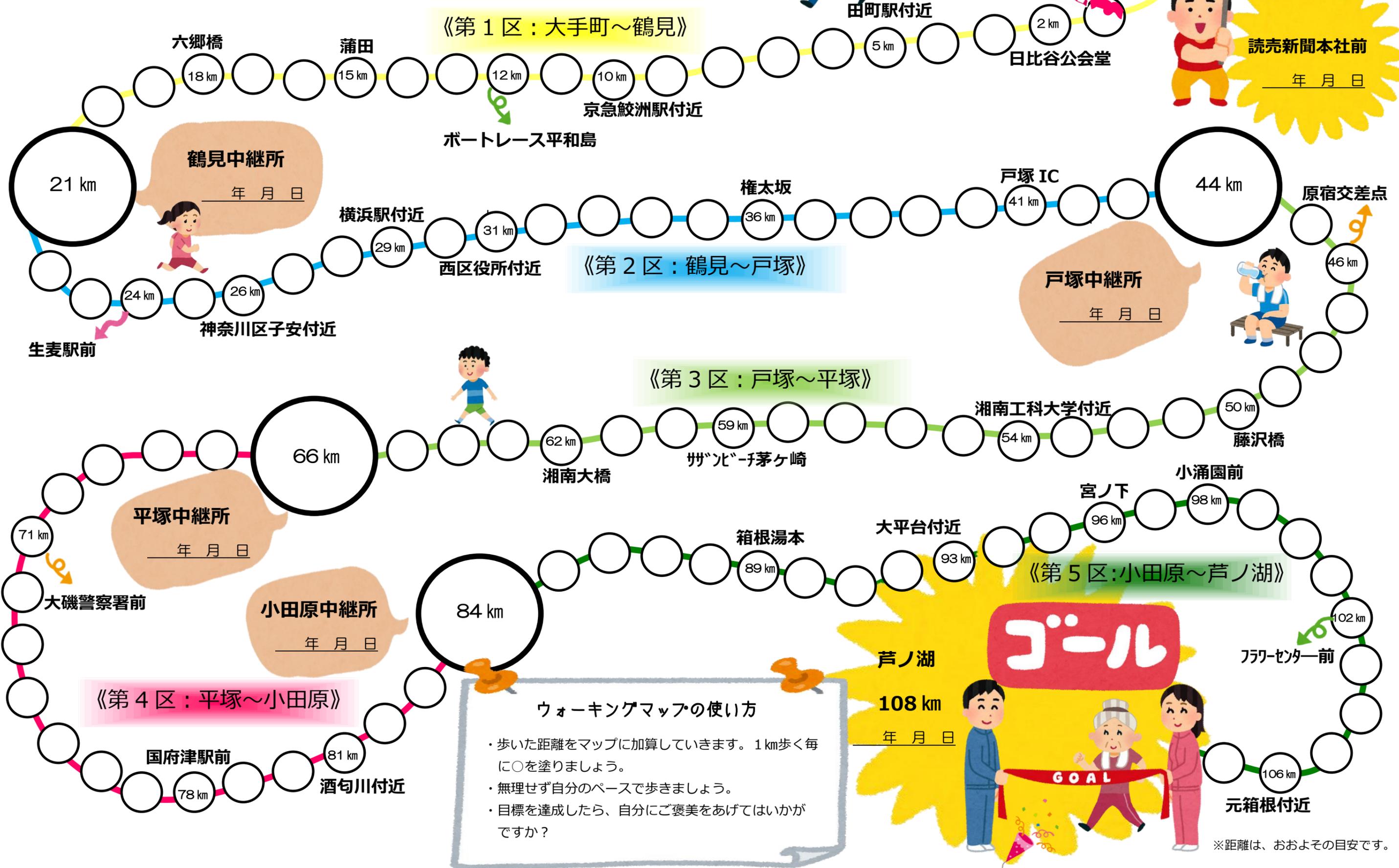
買い物、犬の散歩など、歩くのは細切れでもOK！こまめにたくさん歩きましょう

1 km歩く毎に  
○に色をぬりましょう

# スタート

読売新聞本社前

年月日



### ウォーキングマップの使い方

- 歩いた距離をマップに加算していきます。1 km歩く毎に○を塗りましょう。
- 無理せず自分のペースで歩きましょう。
- 目標を達成したら、自分にご褒美をあげてはいかがでしょうか？

# ゴール

108 km  
年月日

※距離は、おおよその目安です。