

ウォーキングの魅力

メタボや認知症の予防、ストレス解消などに効果が絶大なウォーキングのポイントをいくつかご紹介します。



ウォーキング前後のストレッチ

ウォーキング中の疲労感やケガを防ぐには、その前後にストレッチを行うことが大切です。特に、腰や股関節のストレッチが重要となってきます。太ももや足首、アキレス腱、肩関節も柔らかくしておきましょう。筋肉はゆっくと伸ばしましょう。痛みを感じるほど強く行う必要はありません。徐々にかかる慣らすようにしてください。ウォーキング後のクールダウンで、疲れが残りにくい身体に整えられます。

歩く前に体調をチェック

運動をする前にはその日の状態を確認しましょう。だるさを感じたり、睡眠不足、一日酔い、空腹な状態でのウォーキングは危険ですので、無理をせずゆっくり休養するようにしましょう。

水分補給のタイミング

ウォーキング前・歩きはじめは30分前、コップ1〜2杯をゆっくり飲みましょう。ウォーキング中・喉が渇いてからでは、すでに身体は水分不足の状態なので、定期的に補給することが大切です。15〜20分間隔でコップ1杯分を何回かに分けて飲みましょう。冷たすぎないミネラルウォーターやスポーツドリンクなどがおすすめです。ただし、スポーツドリンクは糖分を摂りすぎる場合がありますので、気をつけましょう。

シューズの選び方

歩くことを目的にしたウォーキングシューズを選びましょう。つま先に指が動かせるくらいの余裕があるか、足底部が曲がるかなどチェックしましょう。靴底にクッション性があり、かかとや土踏まずがしっかりしたものを選ぶのがおすすめです。

楽しく安全なウォーキングで健康寿命を延ばし、いくつになっても元気なからだづくりをしていきたいですね。

◎問い合わせ スポーツ健康課
市野 ☎内線309

情報コーナー

役場 ☎61-4100

問 問い合わせ
申 申込み

湘南平ハイキング

初秋の湘南平で眺望を楽しみながら、さわやかにハイキングをしませんか。

- ▶日時 9月12日(土)
9:30~12:30(雨天中止)
 - ▶集合場所・時間
大磯駅前 9:30集合
 - ▶参加費 500円(保険、資料代)
当日徴収します。
 - ▶コース 大磯駅~善兵衛池~湘南平~彼岸花群生地~東天照~高麗(高来)神社(解散) (約3時間)
 - ▶申込 不要(先着100名)
 - ▶その他 山を歩く装備(滑りにくい靴 例:スニーカー等)、飲料水、高麗(高来)神社解散後の昼食
- 問 大磯ガイドボランティア協会
☎090-8496-2145(平日9時~17時)

おおいそ健康ウォーク

◆おだわら諏訪の原・西部丘陵ウォーキング◆

丹沢、大山、箱根の峰々を望むんだらかな丘陵沿いを楽しく歩きましょう。

- ▶とき 9月25日(金) 雨天中止
集合 8:30 JR小田原駅改札前
解散 15:30頃 小田原駅西口
- ▶コース JR小田原駅~県立諏訪の原公園~小田原フラワーガーデン~見晴らしスポット~いこいの森(昼食)~わんぱくらんど~~白秋の散歩道~小田原駅西口(解散)
- ▶対象 健脚な方
- ▶参加費 200円(保険、資料代等)
※交通費は自己負担
- ▶持物 弁当・飲み物・タオル・ステッキ・保険証・雨具等
- ▶その他 ウォークに適した服装、靴
- ▶申込締切 9月18日(金)まで

問・申 スポーツ健康課
☎内線309

ウォーキング教室

楽しく元気になるウォーキング教室第2弾です!肩や腰のコリに悩んでいる方にもお勧めです。老化予防や美しい身体づくりもできますよ♪

- ▶とき 10月9日(金)
13:30~15:30
- ▶ところ 保健センター2階研修室
- ▶定員・参加費 40名程度、無料
- ▶持物 歩きやすい服装・靴、タオル、飲み物等
- ▶申込締切
定員に達し次第



☆参加者の声☆
「たいへん面白かったです」「実践の効果が実感でき期待以上の満足が得られた」「健康づくりに非常に参考にになりました」など

問・申 スポーツ健康課
☎内線309