

☆**疲れた脚に、マッサージ**☆

足の甲を両手の親指で  
足首方向へマッサージ



こぶしで足裏を上から  
下へこすり下ろすよう  
に刺激する



足の指と手の指で握手  
して、足の指を広げる



発行  
平成21年8月  
大磯町スポーツ健康課  
Tel.61-4100

# 健康ウォーキング手帳

☆



☆

住所 \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_

この手帳は、ウォーキングの記録帳です。  
日々の健康づくりにお役立てください。

## —大磯町—



ウォーキング記録		目標:		
歩いた日	時間(H)	歩数(歩)	距離(km)	メモ
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				



**1日1万歩を目標に、歩数を増やしましょう**

健康維持のためには1日1万歩が理想とされています。時間で言うと1日に約100分です。まずは自分の1日の歩数を計ってみましょう。そこから少しずつ歩数を増やし、1日1万歩が習慣になるようにしていきましょう。

**正しいフォーム**



**水分補給について**

ウォーキングの前に、少し水分をとっておきます。ウォーキングの最中は、すぐに水分を取り出せるよう持ち歩き、こまめに摂取しましょう。(お茶やお水が適しています。)

※おおいそ健康ウォークに参加したら、確認印をもらいましょう

実施回数	確認印
65回	
66回	
67回	
68回	
69回	
70回	
71回	
72回	
73回	
74回	
75回	
76回	

実施回数	確認印
77回	
78回	
79回	
80回	
81回	
82回	
83回	
84回	
85回	
86回	
87回	
88回	



ウォーキング記録					目標:
歩いた日	時間(H)	歩数(歩)	距離(km)	メモ	
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					

ウォーキング記録					目標:
歩いた日	時間(H)	歩数(歩)	距離(km)	メモ	
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					
月 日					

谷折り

谷折り



ウォーキング前後のストレッチ

【ポイント】

- ・ ゆっくりとしたリズムで
- ・ 呼吸は止めずにゆっくりと
- ・ 左右の筋肉は均等に
- ・ 無理をしないで痛くない程度に

10~20秒  
静止します

【全身】



【体幹】

① 臀・腰部



② 上背部



③ 頸部



谷折り

ウォーキング記録

目標:

歩いた日	時間(H)	歩数(歩)	距離(km)	メモ
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				



ウォーキング記録

目標:

歩いた日	時間(H)	歩数(歩)	距離(km)	メモ
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				

ウォーキング記録

目標:

歩いた日	時間(H)	歩数(歩)	距離(km)	メモ
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				