

ウォーキングのワンポイントアドバイス

ウォーキングを安全に、効果的に実践するためのワンポイントアドバイスです。

準備 持ち物

POINT

- ・帽子(熱中症対策)
- ・タオル(汗を拭くため)
- ・水、お茶、スポーツ飲料(水分補給)
- ・歩数計(記録を残しましょう)



歩き方 フォーム

POINT

- ①身長が1cm伸びたような感じで背筋を伸ばしましょう。
- ②目線は、路面の10~30m先を見ましょう。
- ③腕は楽に振りましょう。
- ④しっかりかかとから着地しましょう。
- ⑤地面に親指で跡を残すようにつま先をけりましょう。

靴選び シューズ

POINT

- ・通気性の良いもの
- ・つま先に指1本ぐらい余裕のあるもの
- ・かかとにクッションのあるもの
- ・固すぎず柔らかすぎないもの



⑤

④

慣れてきたら...

1. 歩幅は広くしましょう。
2. 腕を速めに大きく振りましょう。
3. 歩く速さをあげてみましょう。
4. 500mlのペットボトル(水入り)などを持って歩きましょう。

※各地で開催されるウォーキング大会に参加してみましょう。

日本ウォーキング協会HP

URL <http://www.walking.or.jp/>

募集:ウォーキングコースを歩いた感想、コース上での写真や俳句、又はオリジナルコース(Myコース)を募集します。メール等で大磯町スポーツ健康課まで。お寄せ頂いた情報は、ホームページ(ウォーキングコーナー)で、ご紹介する場合がございます。送り先: sports@town.oiso.kanagawa.jp