



# 健康ウォーキングを始めましょう！！

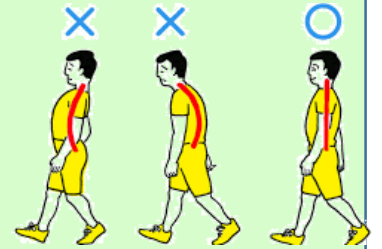
## ☆まずは体調チェックと準備運動！

- ・運動前に体温や身体のたるさ、のどの痛み等がないか体調チェックを行ないましょう。
- ・安全で効果的にウォーキングするために、必ず準備運動を行ないましょう。



## ☆正しいフォームで！

- ・背筋を伸ばし、視線は10m先
- ・肘を軽く曲げ腕を大きく振る
- ・肩の力を抜いて
- ・腰のかいてんを意識して歩幅は広く
- ・かかとから着地、つま先でしっかりける
- ・自分のリズムでゆったりとした呼吸



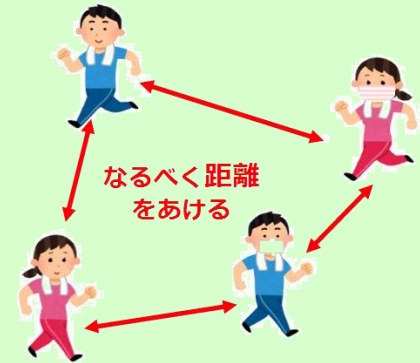
## ☆のどが渴いたと感じる前にこまめに給水！（熱中症予防）

- ・熱中症予防のため、のどが渴いたと感じる前に少しずつこまめに水分補給



## ☆ソーシャルディスタンスでコロナ予防！

- ・三密を避け、一人又は少人数で、すいた時間を選ぶようにしましょう。
- ・他の人との距離を確保して、すれ違うときは距離をとりましょう。
- ・運動後はうがい、手洗い、消毒をしましょう。



## ☆歩数アプリ等を使って楽しくウォーキング！

- ・歩いた距離や歩数を記録して、楽しくウォーキング



体重60Kgの人が30分ウォーキングすると、約110Kcal消費できます。