



今日から始める!ウォーキングのキホン



ウォーキングは特別な道具を必要とせず、性別や年齢を問わない人気の運動です。

普段車で通る道も、歩いてみると「こんな道あったんだ」、「花が綺麗だな」など、意外な発見があります。

自然を感じ、季節を感じ、地元を感じられるウォーキングで、気軽に運動習慣を身につけましょう。

正しいウォーキングフォーム^{※1}を身に付けよう



カラダとココロにもたらす効果

●心肺機能^{※2}が高まる



●骨が強くなる



●血行^{※3}が良くなり、疲れにくくなる



●ストレス^{※4}の解消



どの位歩けばいい?

始めは5~10分程度でOK!

まずは「まだ歩ける」程度で終わらせることがポイント!距離や歩数を気にするよりも、継続しやすい目標から始めましょう。

※1ウォーキングフォーム…歩行姿勢

※2心肺機能…心臓や肺の機能。体を動かし続ける力

※3血行…血液の循環。血のめぐり

※4ストレス…精神的緊張