

準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチを行いましょう！

## ①ふくらはぎ



かかとを地面につけたまま伸ばします。

## ②太もも表側



バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。

## ③太もも裏側



つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。

## ④肩



ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。

## ⑤二の腕



二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

## ウォーキングフォームのポイント

### ①頭は揺らさずしっかりと！

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

### ④肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

### ⑥腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

### ⑧しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！これが大事です。



### ②目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く（15m先くらい）を見る感じで。

### ③呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず、自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

### ⑤ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう！

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広くなります。

### ⑦膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。

## ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせたり、特にかかとがしっかりした靴を使用してください。

- ①かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか
- ③かかとの部分がしっかりと包み込まれている
- ⑤かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある



- ②指先が余裕をもって動かせると
- ④パットが土踏まずにフィットしている

〇ちょっとした時間を見つけて歩きましょう。歩行は連続しなくても構いません。

1日の合計が1万歩になるよう目指しましょう。

〇天候の悪い日は室内での運動をこころがけましょう。掃除機がけや階段の昇り降り等でもウォーキングと同様の効果があります。

【教材のねらい】

・運動習慣のない人でもあきらめず、まずは歩く機会を増やす事が大切である。目標は1日1万歩であるが、いきなりそれを目指すのではなく、日常生活の中で歩く機会を増やすこと、調子が出てきたら正しいフォームで歩くことにより怪我を予防することができることなど、歩くときのポイントについて知ることができる。