

習慣化したい  のための
ウォーキングプログラムテキスト
改訂版



はじめに

近年、有酸素運動は身体の様々な健康状態を改善させたり、生活習慣病を予防するだけでなく、記憶や注意などの認知機能の維持や改善に役立つ可能性があることがわかってきました。

このテキストは、ウォーキングに興味を持ち、また、ウォーキングを習慣化したい人のために書かれたテキストです。このテキストの中では、習慣化のために自分自身の日々のウォーキングの状況を記録します。そして、無理のない小さな目標を達成して行くことで、最終的に目指す目標に到達することができるようになっていきます。

また、ウォーキング仲間を作り、自主的な活動を続けることを目指します。このような活動を通じて、まったく初めての方でも、確実にウォーキングの習慣を身につけ、生きがいとして活動を長く維持していくことができるものとなっています。



目次

準備期 (第1回)	1
準備期 (第2回)	20
第1期 (第3回)	25
第1期 (第4回)	32
第1期 (第5回)	34
第2期 (第6回)	35
第2期 (第7回)	38
第2期 (第8回)	40
第3期 (第9回)	41
第3期 (第10回)	43
第3期 (第11回)	45
第4期 (第12回)	46
第4期 (第13回)	49
第4期 (第14回)	51
第5期 (第15回)	52
第5期 (第16回)	54
第5期 (第17回)	56
第6期 (第18回)	57
第6期 (第19回)	59
第6期 (第20回)	61

第1回

回	番号	項目	時間(分)
第1回	1	プログラムでめざす目標を知っておこう	5
	2	プログラムに参加できる人の条件を知っておこう	5
	3	ウォーキングを習慣化するための方法を知っておこう	10
	4	プログラムの概要を知っておこう	10
	5	プログラムの予定と内容を知っておこう	10
	6	自己紹介をしよう	20
	7	無理のないウォーキングの仕方を知っておこう	5
	8	ウォーキングカレンダーのつけ方を知っておこう	15
	9	ウォームアップとストレッチの方法を知っておこう	5
	10	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう	5

1. プログラムでめざす目標を知っておこう

ウォーキングプログラムではウォーキングの習慣がなかった人も、生活の中で無理なく、やや早く歩く習慣を身につけて、長く継続することを目指します。次の3点がプログラムの最終目標です。

- ① 生活歩数；1日7,000～8,000歩、週5日以上
- ② 早歩き；1日合計30分、週3日以上
- ③ グループ活動；仲間とのウォーキングを1年以上継続する

※生活歩数とは、特別に歩く時だけでなく、家事や仕事等を含めた日常生活での活動にともなう歩数のことを指します。

2. プログラムに参加できる人の条件を知っておこう

以下の条件にあてはまる人は、ウォーキングを始める前に医師に相談しておきましょう。

- 70歳以上の方で運動を普段からあまりしていない人
- 次の【チェックリスト】にひとつでもあてはまる人

【チェックリスト】

- これまで医師から心臓に問題があり、運動するときは医師の指示にしたがって運動するよういわれたことがある
- 運動したとき胸に痛みを感じる
- この1ヶ月の間に、運動していないときに胸の痛みを感じたことがある
- めまいがして倒れそうになったことや意識がなくなったことがある
- 運動するようになると悪化しそうな骨や関節の問題がある
- 現在、医師から心臓や高血圧の薬（飲み薬など）をもらっている
- 上記の他に、運動ができない理由がある

3. ウォーキングを習慣化するための方法を知っておこう

ウォーキングプログラムでは、ウォーキングを習慣化するために次のような方法を実践します。

●ウォーキングの記録をつける

記録を書くこともウォーキングの習慣を身につけるために有効な方法です。このプログラムでは、日々の歩数と早歩きをの分数を記録して1週間のグラフにしたり、ウォーキング日記をつけたりします。グラフ化することや日記をつけることで、自分がどのくらい歩いているのか意識することができ、ウォーキングを続ける動機づけになります。また、目標を立てるときの参考になります。

●ウォーキングの報告をする

ウォーキングの記録を報告し合うことは、ウォーキングすることへの意識を高め、習慣化しやすくなります。ウォーキングプログラムでは毎回、一週間の歩数や早歩きした時間などを報告しあいます。メンバーの報告を聞くと、他の人がどのように歩いているのかが分かり、自分の歩き方を考えるヒントになります。

●ウォーキングの目標や達成方法を考える

ウォーキングの習慣をつけるためには、目標を立ててそれを着実に達成していくことが有効です。このプログラムでは、ウォーキングの目標の無理のない立て方や目標を達成するための方法について学ぶことができます。

●ウォーキングイベントを計画・実行する

ウォーキングを習慣化するためには、仲間と一緒に楽しく歩く機会を持つことが重要です。このプログラムでは、3回に1回の頻度でウォーキングイベントを計画・実施します。メンバーとウォーキングイベントを実施することで歩くことがより楽しくなります。

●用事や楽しみのついでにウォーキングをする

通勤、通院、買い物、犬の散歩、自然観察や地域の文化・歴史探訪など定期的な外出の機会を利用してウォーキングをします。

●定期的に計測をしてウォーキングの効果を知る

早歩きの時間を計測してどのくらい脚力がついたか、ウォーキングの効果を確認します。

4. プログラムの概要を知っておこう

●プログラムの概要を知っておこう

(1) 6人程度の小集団で行う

ウォーキングプログラムは、6人程度のメンバーが協力しながらグループで活動していきます。自主化後のことを考慮すると、近くに住んでいる人同士がグループになるとよいでしょう。

(2) 原則として毎週1回、1時間30分活動する

プログラムは原則として毎週1回、1時間30分程度行います。第12回まではファシリテーターがウォーキングプログラムの方法を情報提供しながらプログラムを実施する期間です。それ以降は、グループのメンバーだけで集まって、それまでに学んだ方法で自主活動を行う期間がありま

す。自主活動期間中は、月に1回程度、ファシリテーターが活動の様子を見に来ます。

※ファシリテーターから、プログラムの実施場所、曜日、時間などを聞いて、確認しておきましょう。

(3) ファシリテーターが活動を支援します

プログラムには、ファシリテーターという情報提供するスタッフがついて、活動の支援をします。

(4) 毎回テキストと歩数計を使います

毎回のプログラムは、このテキストと歩数計を使いながら進めていきます。服装は歩きやすい服装がよいでしょう。また、必要に応じて帽子やタオル、水分補給のための飲み物を各自で持参してください。

(5) ファシリテーターがその日の予定を説明します

毎回プログラムの始めにその日の活動の予定をファシリテーターが説明します。

(6) 家でやってきた課題について話しあいます

毎回のプログラムでは、メンバーは課題としてやってきたことを報告しあい、それについて話しあいをします。

(7) ファシリテーターが課題を説明します

ファシリテーターは、このテキストに沿って、行うことを説明します。メンバーの皆さんはその説明を聞いて、テキストにメモを書き込みます。

(8) 説明されたことを実行します

次にメンバーの皆さんは説明されたことをやってみます。やってみてわからないことがあったらわかるメンバーに教えてもらいます。大部分の作業はワークブックにあるシートを利用して行います。

(9) ウォーキングは、家での課題として実行します

毎日のウォーキングは各自が家での課題として実行します。プログラムの中で、一緒にウォーキングの計測をしたり、早歩きの体験をしたりすることもあります。

(10) ウォーキングイベントを実施します

3回に1回の頻度でウォーキングイベントを計画し、実行します。自主活動となった後も、同様の頻度でウォーキングイベントを計画・実施することをめざします。

(11) メンバー同士で支えあって進めていきます

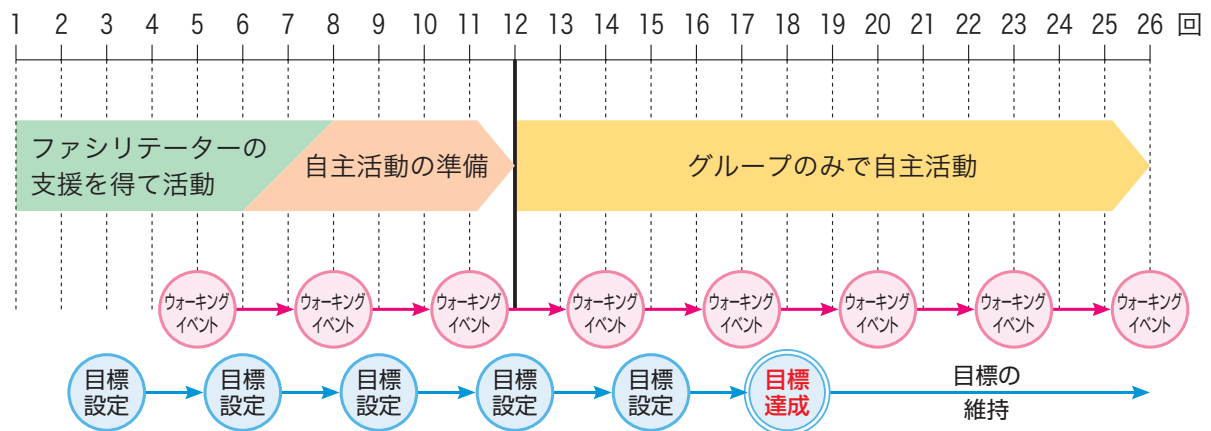
メンバーの中には、すでに1ページ『1. プログラムでめざす目標を知っておこう』であげた最終目標を達成している人もいるかもしれません。そのような人は、まだ歩き慣れていない人を支援する側にまわってみてください。このプログラムでは、歩くこと以外にもメンバーが協力して行うことがたくさんあります。経験や技術のある人は積極的に支援者となり、グループ活動が長く続くように関わっていきましょう。

(12) 自立して活動する準備をします

この活動では、プログラムで学んだことを長く続けていくことをめざします。ウォーキングの習慣化のためには、13回目以降も、グループで週1回程度集まって、自主的に活動を継続するとよいでしょう。グループ活動が継続できるように、プログラムの中で、自立後の活動の仕方についても話しあっていきます。

5. プログラムの予定と内容を知っておこう

ウォーキングプログラムは、次の表のように予定されています。ファシリテーターから、第1回から第12回の日程を聞いて、次の表に記入しておきましょう。13回目以降の自主活動期間の日程は、プログラム活動中の自主化についての話し合いの時にグループで決めましょう。



●プログラムの予定と内容

ウォーキングプログラムでは、次のような活動が予定されています。予定は天候やプログラムの進み具合、その他の事情で変更することがあります。

準備期（第1～2回）；自分の現在の歩行状況を知る期間

回	番号	項 目
第1回 (月 日)	1	プログラムでめざす目標を知っておこう
	2	プログラムに参加できる人の条件を知っておこう
	3	ウォーキングを習慣化するための方法を知っておこう
	4	プログラムの概要を知っておこう
	5	プログラムの予定と内容を知っておこう
	6	自己紹介をしよう
	7	無理のないウォーキングの仕方を知っておこう
	8	ウォーキングカレンダーのつけ方を知っておこう
	9	ウォームアップとストレッチの方法を知っておこう
	10	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
第2回 (月 日)	11	ウォーキングの記録を報告しあおう
	12	効果的な早歩きの仕方を知っておこう
	13	早歩きを体験してみよう
	14	計測結果について報告しあおう
	15	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

第1期（第3～5回）；ウォーキングの目標を立てて実行する期間①

回	番号	項目
第3回 (月 日)	16	ウォーキングの記録を報告しあおう
	17	第1期のウォーキングの目標をたてよう
	18	第1期のウォーキングの目標を報告しあおう
	19	ウォーキングイベントの計画の立て方について知っておこう
	20	早歩きを体験してみよう
	21	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第1回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう
第4回 (月 日)	22	ウォーキングの記録を報告しあおう
	23	第1回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう
	24	第1回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
	25	早歩きを体験してみよう
	26	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
第5回 (月 日)	27	第1回ウォーキングイベントを実行しよう
	28	ウォーキングイベントの感想を話しあおう
	29	ウォーキングの記録を報告しあおう
	30	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

第2期（第6～8回）；ウォーキングの目標を立てて実行する期間②
 自主活動への準備期間

回	番号	項目
第6回 (月 日)	31	ウォーキングの記録を報告しあおう
	32	第2期のウォーキングの目標をたてよう
	33	第2期のウォーキングの目標を報告しあおう
	34	第2回ウォーキングイベントのテーマを決めよう
	35	自主化に向けて準備すべきことを知っておこう
	36	早歩きを体験してみよう
	37	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第2回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう ④自主化に向けて必要な情報を調べておこう
第7回 (月 日)	38	ウォーキングの記録を報告しあおう
	39	第2回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう
	40	第2回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
	41	自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう
	42	自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう
		43
第8回 (月 日)	44	第2回ウォーキングイベントを実行しよう
	45	ウォーキングイベントの感想を話しあおう
	46	ウォーキングの記録を報告しあおう
		47

第3期（第9～11回）；ウォーキングの目標を立てて実行する期間③
 自主活動への移行期間

回	番号	項 目
第9回 (月 日)	48	ウォーキングの記録を報告しあおう
	49	第3期のウォーキングの目標をたてよう
	50	第3期のウォーキングの目標を報告しあおう
	51	第3回ウォーキングイベントのテーマを決めよう
	52	自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう
	53	自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう
	54	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第3回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう ④自主化に向けて必要な情報を調べておこう
第10回 (月 日)	55	ウォーキングの記録を報告しあおう
	56	第3回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう
	57	第3回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
	58	自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう
	59	自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう
	60	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②自主化に向けて必要な情報を調べておこう
第11回 (月 日)	61	第3回ウォーキングイベントを実行しよう
	62	ウォーキングイベントの感想を話しあおう
	63	ウォーキングの記録を報告しあおう
	64	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②自主化に向けて必要な情報を調べておこう

第4期（第12～14回）；ウォーキングの目標を立てて実行する期間④

自主活動期間

〈活動内容〉

- ① 自主活動を継続する。週に1回、グループで集まり、ウォーキング記録の報告や早歩きをする。
- ② 3週ごとにウォーキングの目標を見直す。
- ③ 1週間に1回ごとにウォーキングコースをみんなで歩く。

回	番号	項 目
第12回 (月 日)	65	ウォーキングの記録を報告しあおう
	66	第4期のウォーキングの目標をたてよう
	67	第4期のウォーキングの目標を報告しあおう
	68	自主化後の活動場所や活動方法について確認しよう
	69	自主化後の連絡方法などを確認しておこう
	70	活動報告会の日程について話しあおう
	71	第4回ウォーキングイベントのテーマを決めよう
	72	プログラムに参加した感想を話しあおう
	73	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第4回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きし、情報を集めよう
第13回 (月 日)	74	ウォーキングの記録を報告しあおう
	75	第4回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう
	76	第4回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
	77	早歩きを体験してみよう
	78	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第4回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
第14回 (月 日)	79	第4回ウォーキングイベントを実行しよう
	80	ウォーキングイベントの感想を話しあおう
	81	ウォーキングの記録を報告しあおう
	82	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

第5期（第15～17回）；ウォーキングの目標を立てて実行する期間⑤
自主活動期間

回	番号	項 目
第15回 (月 日)	83	ウォーキングの記録を報告しあおう
	84	第5期のウォーキングの目標をたてよう
	85	第5期のウォーキングの目標を報告しあおう
	86	第5回ウォーキングイベントのテーマを決めよう
	87	早歩きを体験してみよう
	88	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第5回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップ に書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう
第16回 (月 日)	89	ウォーキングの記録を報告しあおう
	90	第5回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう
	91	第5回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
	92	早歩きを体験してみよう
	93	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第5回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
第17回 (月 日)	94	第5回ウォーキングイベントを実行しよう
	95	ウォーキングイベントの感想を話しあおう
	96	ウォーキングの記録を報告しあおう
	97	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

第6期（第18～20回）；ウォーキングの目標を立てて実行する期間⑥
自主活動期間

回	番号	項 目
第18回 (月 日)	98	ウォーキングの記録を報告しあおう
	99	第6期のウォーキングの目標をたてよう
	100	第6期のウォーキングの目標を報告しあおう
	101	第6回ウォーキングイベントのテーマを決めよう
	102	早歩きを体験してみよう
	103	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第6回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップ に書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう
第19回 (月 日)	104	ウォーキングの記録を報告しあおう
	105	第6回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう
	106	第6回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
	107	早歩きを体験してみよう
	108	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第6回ウォーキングイベントのシートを完成させよう
第20回 (月 日)	109	第6回ウォーキングイベントを実行しよう
	110	ウォーキングイベントの感想を話しあおう
	111	ウォーキングの記録を報告しあおう
	112	プログラムに参加した感想を話しあおう
	113	活動報告会の日程について話しあおう
	114	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

以下、第21回以降も自主活動を継続します。

6. 自己紹介をしよう

これから、ウォーキングプログラムを一緒に進めていくメンバー同士で自己紹介をしましょう。プログラムに参加した動機などを交えてもよいでしょう。また、今後の連絡のために、58ページのメンバー表に、名前、電話番号を記入しておくともよいでしょう。

※ファシリテーターは、メンバーの皆さんが自主的に活動していけるように支援します。最初の自己紹介でも、あえて司会をしたりせずに場を仕切らないようにします。メンバーの皆さん同士で自己紹介を進めてください。なお、自己紹介は、全員で15分をめぐりに行ってみてください。

7. 無理のないウォーキングの仕方を知っておこう

無理のないウォーキングの仕方を知っておきましょう。

- ① 動悸、吐き気、めまい、胸の痛みを感じたらやめる必要があります。次に開始するときには医師に相談しましょう。
- ② 1時間経過しても疲れがとれないようなら、レベルを下げましょう。
- ③ ウォーキング前後は水分をとります。高齢者はのどの渇きを感じにくいことがあります。
- ④ 一時的な痛みがあっても、過度に恐れる必要はありません。

ウォーキングは安全な運動です。歩くことを過度に恐れることはありません。筋肉の痛み、関節の痛み、息切れ、転倒の恐怖、単調さなどの不快な感覚はあっても一時的なものです。痛いところがあれば、前もってその部位に氷を当てるなどの処置をするのもよいでしょう。

8. ウォーキングカレンダーのつけ方を知っておこう

ウォーキングを習慣化するには、毎日のウォーキング記録をつけてみるのが有効です。これをもとに参加メンバー同士が早歩きの数や歩数を報告しあいます。

歩数計は、朝起きてから夜寝るまで（お風呂に入っている時以外）身につけます。歩数計をつけるとがんばって歩きすぎてしまい、膝が痛くなったり、かえって歩くことが嫌になったりすることもあります。がんばりすぎず、ふだんの歩き方で記録をつけてみましょう。

14～15ページのウォーキングカレンダー記入例を見て、記録の仕方を知っておきましょう。

(1) 「 月 日～ 月 日の一週間」

ここには、記録をつける期間の日にちを書き入れます。

(2) 期間と回数

この欄には、ウォーキングの記録が、何番目の期間（目標をたてる数週間のまとまった単位）で、プログラムの何回目にあたるのかが示されています。今回は「準備期（第1回）」と書かれています。

(3) 目標

上の欄には、その回やその時期に目標とする行動が書かれています。空欄になっている場合は、自分で目標を設定して書き込みます。その週の歩数や早歩きの数や目標は、目標欄の「1日の歩数」と「早歩き」の欄に記入します。今回は目標を立てないのでそのままにします。この欄は第3回以降に記入します。

(4) ウォーキング計画案

この欄には、目標を達成するために、日常生活の中でどのように歩くかを記入する欄です。第3回以降は、歩数を増やすコツがリストになっているので、その歩き方を採用する場合は左側の□に✓を入れます。空欄には、自分で考えた歩き方を記入することができます。また、その計画案が実行できた場合には右側の「達成」欄に○を入れます。第1回と第2回は普段通り歩く期間ですので、空欄はそのままにして、第3回以降に記入します。

(5) 日付

「 / 」の欄には、月日を記入しておきます。

(6) その日の歩数

「その日の歩数」の欄には、その日の朝起きてから夜寝るまでに歩いた歩数を記入します。

(7) その日までの累計歩数と1日の平均歩数

「その日までの累計歩数」の欄には、前日までの累計歩数とその日の歩数を合計した値を記入します。記録の1日目は、その日の歩数をそのまま記入します。2日目は、1日目の歩数と2日目の歩数を合計した値を記入します。7日間の累計歩数を 歩 に記入できたら、1日の平均歩数を算出するためにその値を7で割ります。平均歩数を右端の 歩 欄に記入します。

(8) 1日の歩数の目標の達成

その週の「1日の歩数」の目標が達成できたかどうかを記入する欄です。累計歩数から割り出した1日の平均歩数が目標に到達していたら、右端の「平均歩数達成」の欄に○を記入します。ここは、第3回以降に記入します。

(9) 歩数のグラフ

「その日までの累計歩数」の欄の数字をグラフにします。グラフの右側に目盛りがあります。一目盛りが1,000歩です。記入例のように、実線で結びます。

(10) その日の早歩き分数

「その日の早歩き分数」の欄には、その日早歩きで歩いた時間を分の単位で記入します。1日のうち何回かに分けて早歩きをした時には、その分数をメモしておき、合計した値を記入します。なお、「早歩き」は第2回のプログラムで歩き方等を取り上げるので、今回は記入しません。

(11) 早歩きの目標の達成

「早歩き達成」の欄には、その週の「早歩き」の目標が達成できたかどうかを記入します。目標が達成できていれば、右端の達成の欄に○を記入します。ここは、第3回以降に記入します。

(12) ウォーキング日記

この欄には、その日どこをどんなふうにしたか、ウォーキングに関する出来事を記録します。たとえば、「斎藤さんと緑道を通って××公園まで。往復25分散歩」のように書きます。

(13) 自由欄

この欄には、ウォーキング以外の日常生活の事柄を自由にメモしてください。たとえば、ウォーキング以外に実施した運動、その日の体調、体重、気になったことなどを記入します。

準備期 (第1回)

自分の現在の
歩行状況を知ろう!!
今は自分の歩きを知る時期で
す。はじめから頑張りすぎず
に、普段通り歩きましよう

目 標

歩数計を身に付ける習慣をつける
歩数を記録する習慣を身につける

1日の歩数	1日平均	—	歩
早歩き	1日	—	分/週 — 日



ウォーキング計画案

目標を達成するために、具体的
に計画をたててみましょう。
リストから選んでチェックしてもよいでしょう。

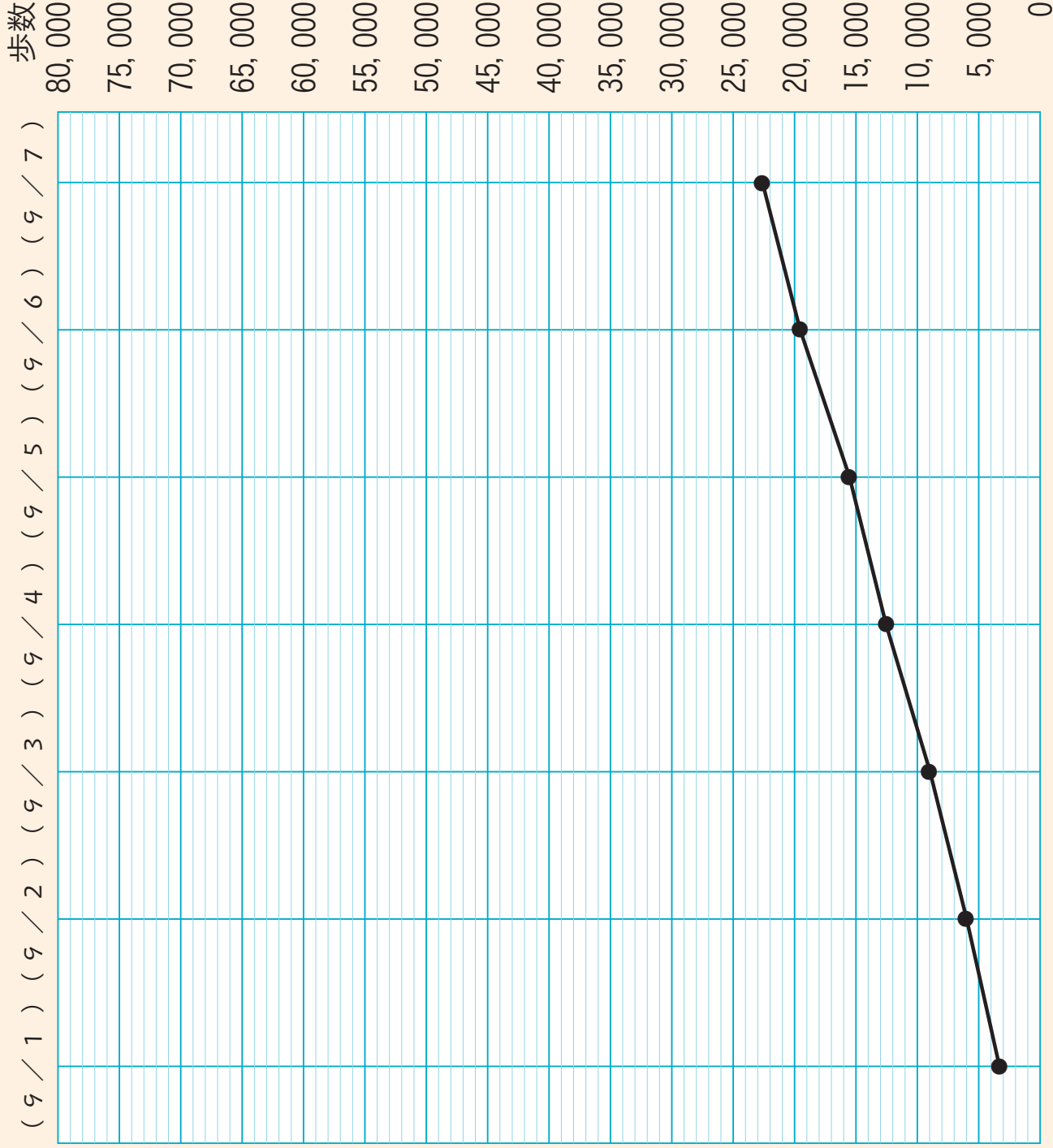
チェック

毎日歩数計を身につける

達成

ウォーキングカレンダー

9月1日～9月7日
の1週間



その日の歩数	3200 歩	2800 歩	3010 歩	3600 歩	2890 歩	4020 歩	3100 歩	平均歩数	達成
その日までの累計歩数	3200 歩	6000 歩	9010 歩	12610 歩	15500 歩	19520 歩	22620 歩	/7日	3231 歩
その日の早歩きの数	分	分	分	分	分	分	分	早歩き	達成

普段通りに歩いてウォーキングカレンダーに記録する

歩数計を身につけてみた。 家の中で家事	朝付け忘れ 10時ごろに気がつく 庭のそうじをする	忘れずに歩数計を身につけた	買い物にスーパーにバスで出かけた	家の中で家事あまり歩かず	デパートに家族と買い物へ	忘れずに歩数計を身につけた
体重 58.2kg	庭の掃除は 疲れるがあまり歩かない	特になし	家の近所で歩けそうな場所がどこにあるか友人に聞いてみた	家にいると歩かない	外に外出すると歩数が増えた	特になし

ウォーキング日記

自由欄

〈記入の仕方〉

「その日の歩数」と「その日までの累計歩数」「その日の早歩きの数」を表に記録しておきましょう。
「その日までの累計歩数」のグラフは、右側の目盛りを使います。一目盛りは、1,000歩です。
ウォーキング日記には、その日の歩いたコースやウォーキングに関することを記録します。
自由欄には、他の運動、体調、体重、体重、気になったことなど自由に記録します。



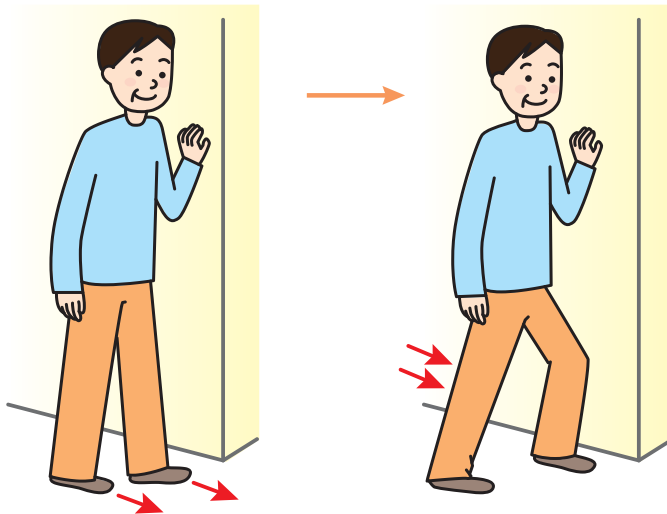
9. ウォームアップとストレッチの方法を知っておこう

普段よりも長い距離を歩く時などは、歩き始める前にウォームアップとストレッチを行い、体を運動できる状態に整えておくといよいでしょう。筋肉や腱を伸ばして柔軟性を高め、怪我や故障を防ぎましょう。また、冬場は少し余計に足踏みなどをして、十分に体を温めるようにするとよいでしょう。

1. 脚を伸ばそう

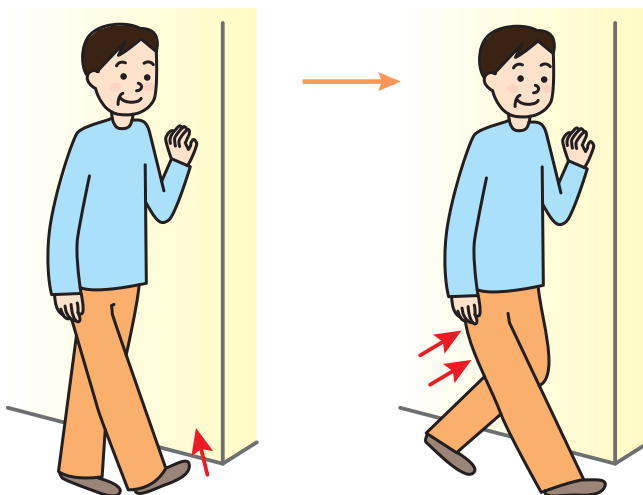
(1) ふくらはぎとアキレス腱伸ばし

壁に手をついてまっすぐに立ち、片方の足を一步踏み出します。両方のつま先は正面に向けます。次に、後ろ足のかかところが床から離れないように、背筋をぴんと伸ばしたまま体重を前に移動させます。



(2) ふとももの後ろ伸ばし

壁に手をついてまっすぐに立ちます。前に出した足つま先をしっかりと上に挙げます。続いて、体重を後ろの足にかけながら、背筋をぴんと伸ばしたまま、前にゆっくりとかがんでいきます。

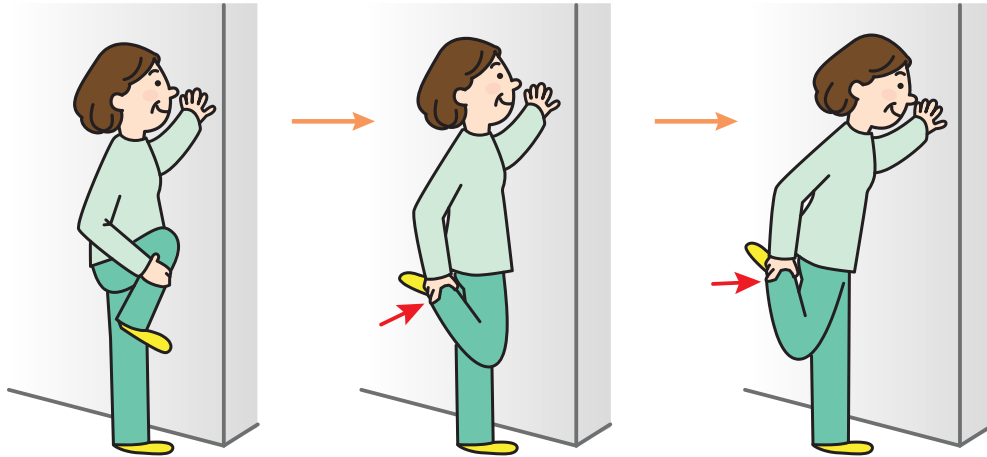


(3) ひざ抱え

太ももの後側を伸ばします。片足立ちになり、もう一方の足を身体の前で片手で抱え込み、後ろ側の太ももの筋肉を伸ばします。片足立ちが不安定な場合は、空いた手で壁などにつかまって立ちます。

(4) 後ろ曲げ

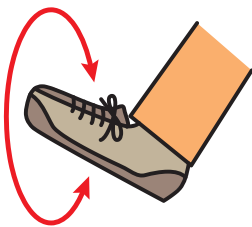
そのまま同じ側の手で足首を握り、足を後ろに曲げます。太ももの前側の筋肉を伸ばします。



2. 関節をほぐしておこう

(1) 足首回し

つま先でできるだけ大きな丸い円を描くように回します。



(2) ひざ回し

脚をそろえて両ひざに両手をあてます。軽くひざを曲げてひざを回します。

