

かかとに厚みがあり、
衝撃を吸収してくれるもの

ウォーキングの前後には ストレッチをしましょう!!

ウォーミングアップとクーリングダウン

ウォーミングアップ

休息状態のカラダを運動に備えて準備させ、ケガの予防や運動の効果を高めるためにウォーキング前に行う。

クーリングダウン

運動で使った筋肉をほぐし、心とカラダをリラックスさせるためにウォーキング後に行う。

ストレッチのポイント

- 10～30秒かけて、はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- 息を止めずに、自然な呼吸で行う
- 伸ばしている筋肉を意識する
- 痛すぎず、心地よいはりを感じるところでゆっくり伸ばす。

stretch

手首・足首 膝まわし



手を組み、手首をクルクルと回し、足首もつま先を軸にして、ゆっくり回す。

軽く曲げた膝に手をあて、ゆっくり回す。

腰伸ばし



腰に手をあて、上体を少し後ろにそらし元に戻す。視線はまっすぐ。

太もも裏伸ばし



両手を両膝にあて、右足を曲げながら左足を伸ばすように下に沈む。反対側も同様に行う。

ふくらはぎ伸ばし



足を前後に広げ、前足の膝を曲げて少し前にだし、太ももに手をおいて体重をかける。反対側も同様に行う。

太もも前伸ばし

壁を使うと楽に行えます。



足の甲をもち、かかとをお尻に近づけるようにして伸ばす。反対側も同様に行う。

膝が曲げられない方はこちら

足を前後に広げ、後ろ足の太ももを前に突き出すようなイメージで伸ばす。

肩まわし



肩に手を置き、ひじで円を描くようにして内回り、外回しをする。

背伸び・深呼吸



両手を組んで手を天井に向かって伸ばす。自分のペースで深くゆっくりと2～3回深呼吸をする。