

# ～安全で楽しいウォーキングのために～

## 1 ウォーキングを始める前に

- 体調を確認し、体操やストレッチなどの簡単なウォーミングアップをしよう。
- 季節・天候・場所に応じて、ウォーキングに適したウェアを着用しよう。
- 履き心地の良い、歩きやすいシューズを履こう。
- 運動前に適度な水分補給をしよう。運動中・運動後の水分補給も忘れずに。

## 2 無理なく、楽しく、さあ歩こう

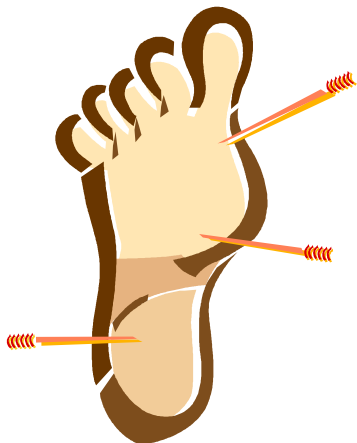
- 無理なく歩こう。 → 最初はニコニコペースから。
- 目標を持とう。 → 歩く時間・歩数・距離をめやすにする。
- 仲間を作ろう。 → 仲間と一緒に歩く楽しみが習慣化に効果あり。
- 変化をつけよう。 → 歩くコースを変えるなど変化をつける。
- チャレンジをしよう。 → ウォーキングイベントなどに参加する。

## 3 歩いた後には

筋肉が疲労しています。ストレッチやマッサージをして、疲れを取ろう。

入浴でリラックスしよう。

次の日に疲れを残さないように、ぐっすり眠って疲れをなくそう。



足を  
マッサージ  
しよう！