



## 正しいウォーキング姿勢

### 正しい歩き方で暮らしに運動習慣を

ウォーキングは有酸素運動の中でもっとも手軽にできる運動です。「健康づくりウォーキング」も悪い歩き方で続けていると体がゆがんでしまったり、疲れやすくケガの原因になります。運動効果を高めるために、正しいフォームを覚えてウォーキングをしましょう！！歩いていて全身が汗ばんでくる程度の強度を目安にしてください。



正しいフォームで歩くことは大切ですが、むずかしく考えずにリラックスして楽しみましょう。

### 歩くときの注意点

#### 1. 日光に気をつけましょう

帽子をかぶり日焼け止めクリームもしっかり塗りましょう。夏場の熱中症、日射病にも気をつけましょう。

#### 2. 水分補給を忘れないようにしましょう

「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分を補給しましょう。

#### 3. いつ歩けばいいの？

食後すぐや空腹時のウォーキングは控えましょう。朝起きてすぐは自律神経の切りかえが不十分なため、運動はひかえましょう。



出典：厚生労働省