



かたのチャレンジ

運動チャレンジ！ウォーキングの旅



誰でも、いつでも、どこでも手軽にできる運動といえば……「ウォーキング」。

ウォーキングには健康になるための要素がたくさん詰まっています。習慣として続ける事で、心肺機能・内臓・脳・精神状態を強化し、高血圧、動脈硬化を予防することができます。

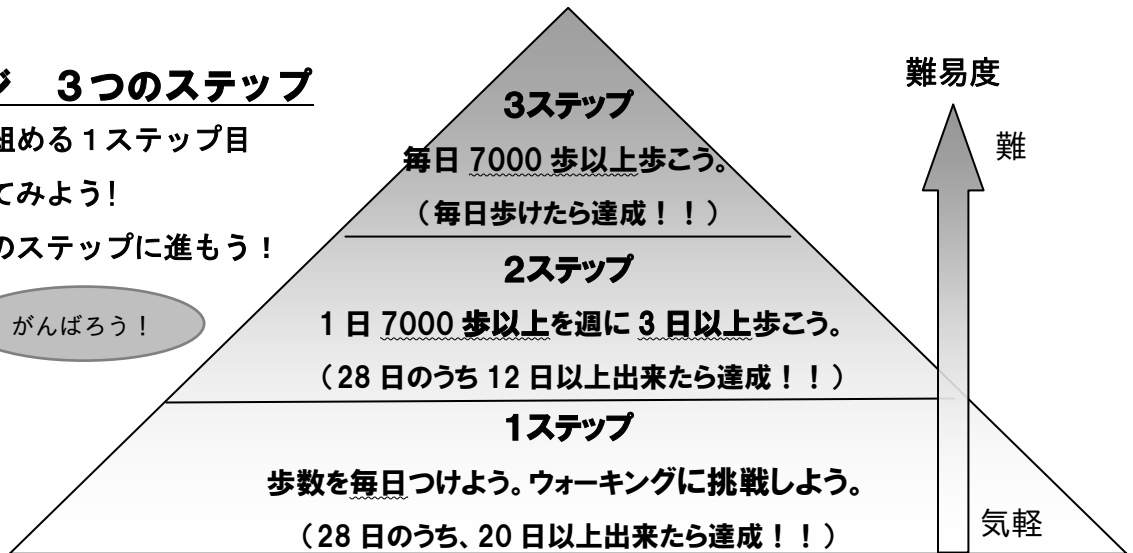
交野市民に多い高血圧や動脈硬化を予防するためにも、ぜひチャレンジしてみましょう。

運動チャレンジ 3つのステップ

まずは気軽に取り組める1ステップ目からチャレンジしてみよう！
達成できたら、次のステップに進もう！



がんばろう！



ウォーキングの効果

健康にいい効果がたくさん♪

- ① 血液の流れがよくなる
- ② 足腰を強化する
- ③ 肥満・糖尿病を防ぐ
- ④ 脳を活性化する
- ⑤ 心肺機能が向上する
- ⑥ ストレス解消



ウォーキング前の準備

服装



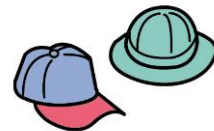
伸縮性のある生地のできたズボン、ジャージ

靴



1. かかとがしっかりと固定されているもの
2. つま先に1cmくらいの余裕があり、中で足指が広げられるもの
3. 靴底は厚みがあって弾力性があるもの

帽子



熱射病の予防や防寒対策に必要

水分



水やお茶などを準備する

タオル



タオル

汗を拭くために必要

かばん



リュックサックやウエストポーチが便利

万歩計



歩数を図るのに便利

準備・整理体操について

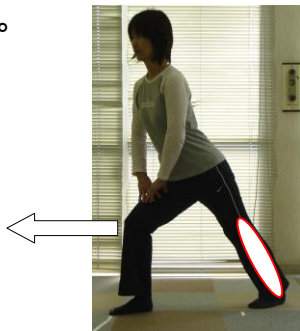
歩く前は怪我をしないためにもしっかりと準備運動が大切です。息は止めないようにし、「気持ちいい」と感じるまでゆっくりと筋肉を10～15秒間伸ばします。

また、ウォーキング終了後も疲れをとるために、整理体操を行いましょう。

(ストレッチ例)

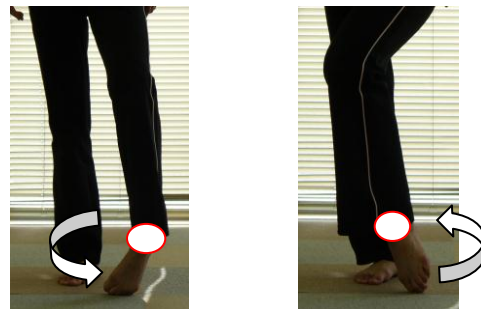
① ふくらはぎのストレッチ

片足を前に出し、一方の足は伸ばします。前の足か腰に両手を置き、ひざを曲げながら体重をかけます。



② 足首のストレッチ

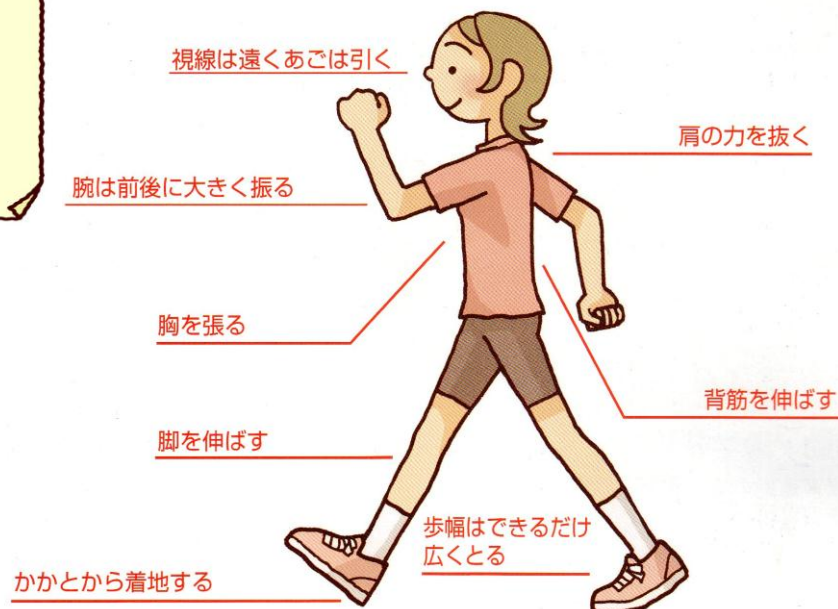
片足のつま先を地面につけ、つま先を支点に足首を回します。



正しいウォーキングフォーム

姿勢を意識し、しっかりと腕を振って、「心地よい疲れ」を感じられるように歩きましょう。

1日の目標歩数
7000歩



資料：厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」
(エクササイズガイド2006)



歩く前や歩いているときに、体の痛み、頭痛、めまい、だるさなどいつもと違う症状が見られる時には、無理をせず休みましょう。
※心臓病や血圧が不安定な人、腰痛、膝痛などがある人は事前にウォーキングの実施について医師に相談しましょう。