

市民健康ウォーキング

～とくしま植物園コース～

手軽にできて、糖尿病などの生活習慣病予防に有効なウォーキングは、ストレス解消、筋力アップなどの効果もあります。

1km10～15分のペースで歩くのが目安です。

- 初級コース
- 中級コース
- 上級コース



始める前に
チェック!

- ◎持病がある方は主治医に相談してから始めましょう。
- ◎運動前後に柔軟体操やストレッチを行いましょう。
- ◎体調や天候の悪い時は、無理をせず中止しましょう。



ウォーキングのポイント

- 目線** 10～20m 前方に向ける。
- 背筋** 身長を1cm 伸ばすようなイメージで。
- 歩幅** 歩幅を やや大きくとり、しっかりと踏み出す。
- 肘** 90度近く曲げ、腕を前後に振る。
- 膝** 膝は伸ばしてつま先で地面を押す。
- 靴** 自分の足に合ったものを選ぶ。