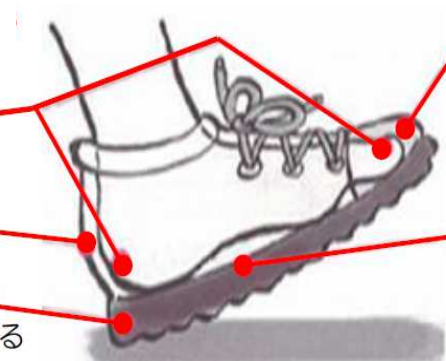



□ ウォーキングシューズはきちんと履けましたか？

- 
- ① かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか
 - ② 指先が余裕をもって動かせる
 - ③ かかとの部分がしっかりと包み込まれている
 - ④ パットが土踏まずにフィットしている
 - ⑤ かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある

※指先が余裕をもって動かすことができ、特にかかとがしっかりした靴を使用してください。

□ 軽い体操やストレッチはしたか？（準備体操）

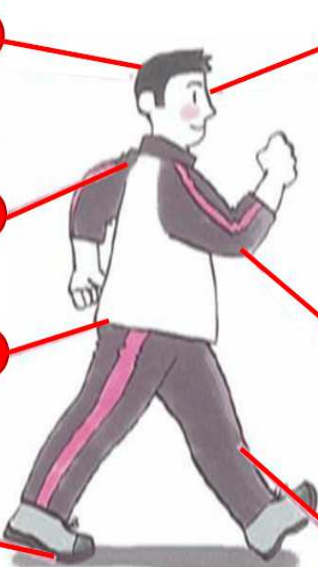
- ① ふくらはぎ
- ② 太もも表側
- ③ 太もも裏側
- ④ 肩
- ⑤ 二の腕



- ① かかとを地面につけたまま伸ばします。
- ② バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。
- ③ つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。
- ④ ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。
- ⑤ 二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

実際に歩いてみましょう！

□ 正しいウォーキングフォームは意識できていますか？



- ① 頭は揺らさずしっかりと！
- ② 視線はまっすぐ
- ④ 肩は力を抜いてリラックス
- ③ 呼吸は自分のリズムで
- ⑥ 腰の回転で歩幅を広げて
- ⑤ ひじはやや曲げて腕を大きく振りましょう！
- ⑧ しっかり大地をキック
- ⑦ 膝を伸ばしてかかとから着地

歩き終わった後は…

□ 整理体操をきちんと行いましょう（準備体操を参考に）