

正しい姿勢と歩き方

ウォーキングはフォームを意識しながら歩くことが大切です。正しい歩き方をマスターするためには、まず正しい姿勢で立つことが大事です。

目
視線が下がると姿勢が悪くなるので、10～15mくらい先を見ましょう。

胸
胸を張りすぎると良い姿勢に見えますが腰に負担がかかり、腰痛を起こしやすくなります。

腹
おなかを意識して引き締めましょう。

脚
かかとから着地したあと、足の外側、小指の付け根、親指の付け根、親指で地面をしっかり蹴りましょう。



肩
肩の力を抜いてリラックスすると腕の振りがスムーズになり歩きが軽快になります。

背
猫背で歩くと、肩や背中の筋肉が凝り固まり、身体の歪みを引き起こします。上に引っ張られる感じでピンと伸ばしましょう。

腕
軽く肘を曲げ、腕を後ろに大きく振りましょう。

歩幅
膝が曲がらないように意識すれば、自然と大股になります。大股で速めに歩くことで運動効果が上がります。

効果を高めるために

プラス・テン (+10) = 1,000 歩 (約 10分)
1日の歩数を普段よりもプラス1,000歩 (約10分) 増やしましょう!

日常のちょっとした機会がチャンスです。

- チャンス1 ゴミ出しは自動車を使わず歩いて
- チャンス2 昼の休憩時間にちょっと歩く
- チャンス3 一番遠くの駐車場に停めて歩く

注意点

- 1 体調がすぐれないときや天候が悪いときは、無理せず休みましょう
- 2 ウォーキングの前後にはストレッチを行いましょう
- 3 水分補給を心掛けましょう (水分を持ち歩きましょう)
- 4 空腹時や食後すぐの運動は控えましょう



Q & A

Q. 運動の時間はどのくらいがいいの?

A. 1日30分から60分くらいが理想です。10分×3回など歩ける時間を区切っても大丈夫です。

Q. 運動の頻度はどのくらいがいいの?

A. 「週に〇日歩く」と具体的に決めると取り組みやすいです。無理せず休む日も決めて計画的に!



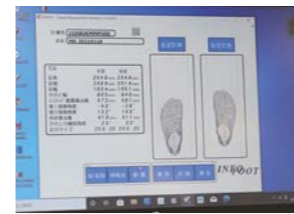
ヒマラヤ鹿屋バイパス店
コンペフロアアシスタント
こくだ ゆうや
御供田 友也さん



鹿屋市交通安全協会
交通指導員
あくね さとこ
阿久根 智子さん

靴の選び方

靴を選ぶときは、膝や腰などに負担がかからないように、よりクッションがあるものを選びましょう。また、高齢になるにつれ、筋力が弱くなり足がぐらつくこともあるので、安定性のある靴を選ぶことも大事です。



足形を測定すると自分の足の特徴にあった靴を選ぶことができます。



クッションがあるものを選ぶ。



サイズは、指先1本分(1cmほど)余裕があるものが良い。

夜光反射材は自動車等のライトに反射して光るため、遠くからでも確認できます。



手首にもつけて、側面からも存在を知らせましょう。



服装に注意

早朝や夕暮れ時に歩くときは、明るい服装を選び、夜光反射材をつけ、通行車両に自分の存在を知らせて交通事故に遭わないように注意して歩きましょう。

準備開始!

歩くために必要な靴の選び方や、早朝や夕暮れ時に気を付けておきたい服装について、専門スタッフに聞いてみました。



登録方法

QRコードからアプリをダウンロードしてください。※アプリのダウンロード後、会員登録が必要です。登録方法はQRコード「スポーツタウンウォーカーダウンロード方法」からご確認ください。



▲ iPhone



▲ android



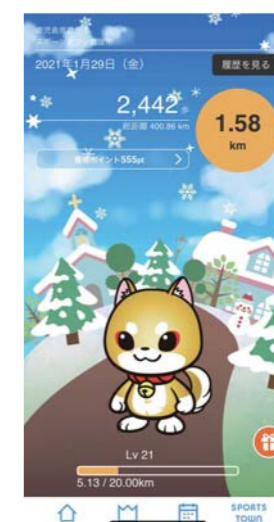
▲スポーツタウンウォーカーダウンロード方法

順位画面



登録者の中で市内、県内、全国での順位を確認することができます。たくさん歩いて上位を目指しましょう!

メイン画面



日別、月別、年別の歩数と距離を確認することができます。また、歩いた距離に応じてキャラクターが成長します。

アプリでもっと楽しく!
市ではスマートフォンアプリ「スポーツタウンウォーカー」を活用したウォーキングを推進しています。皆さんもぜひダウンロードして、ウォーキングを楽しみましょう。
問 市民スポーツ課 TEL 0994-31-1139