

ウォーキングのイロハ

ウォーミングアップ・クーリングダウン

ストレッチを行うことで、身体への負担が軽減されます。

ストレッチ

ポイント!

- 矢印の部分を意識し、反動をつけずにゆっくり伸ばす。
- 痛みを感じる前に伸ばすのを止め、20秒～30秒間、姿勢をキープ。
- 呼吸は自然に、息を止めない。



ふくらはぎ



ももの裏



ももの前



ウォーミングアップの効果

- 血液の循環を促進させる。
- 関節の可動域を広げる。
- 身体がスムーズに動くようになる。

クーリングダウンの効果

- 急な運動終了による心臓への負担軽減。
- 疲労回復を早め、筋肉痛を防ぐ。

曲げ伸ばし・回旋運動

ポイント!

- 関節を意識し、緩やかに大きく動く。
- 呼吸は身体を曲げるときに吸い、伸ばすときに吐く。

肩まわし



体前屈・体後屈



手首・足首まわし



体回旋



ひざの屈伸

