

ウォーキングのイロハ

ウォーキングの服装 & アイテム

ウォーキングの服装は、発汗対策・温度調節がポイントです。

服装とアイテム

ポイント!

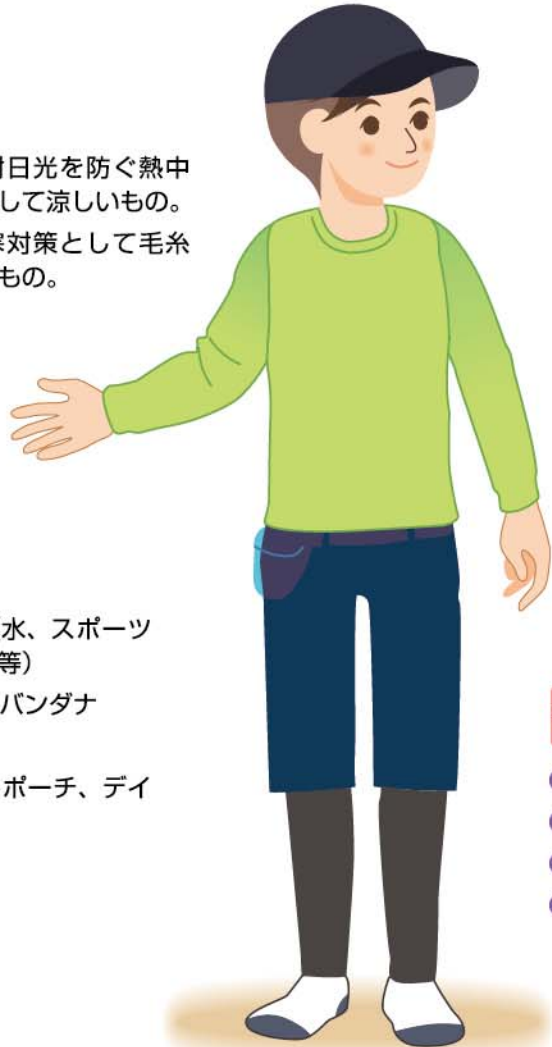
- 季節や天候、場所に応じた服装を選ぶ。
- 動きやすさと汗の吸収性に優れたものを選ぶ。

帽子

- 夏は直射日光を防ぐ熱中症対策として涼しいもの。
- 冬は防寒対策として毛糸や厚手のもの。

持ち物

- 飲み物（水、スポーツドリンク等）
- タオル、ハンダナ
- 歩数計
- ウエストポーチ、デイパック



服装

- 汗の吸収性が高く、速乾性のもの。
- 上着は軽くて脱ぎ着しやすいもの。
- パンツやボトムは動きやすい素材のもの。

季節やコースに応じて

- サングラス
- 日焼け止め
- 湿度計
- 虫よけスプレー

ウォーキングのイロハ

ウォーキングの靴

歩きやすく、足にフィットした靴を履きましょう。

靴の選び方

ポイント!

- 軽量・通気性が高い材質の靴を選ぶ。
- 新しい靴は履き慣らして、フィット感を高める。

足の甲

- 紐で調節できる。



靴底

- しなやかに曲がる。
- 厚みがあり、クッション性が良い。

つま先

- 指先が動かせる程度の余裕がある。



土踏まず

- 中敷で支える形状。

かかと

- しっかりとかかとを包み込む。

靴の履き方

①

- 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくる。



②

- かかとで軽く地面を叩く。
- かかとをきちんと収めてから、足首の紐を締める。



③

- 体重をつま先へと移動。
- かかとを上げた体勢で、靴紐でしっかり固定する。

