

正しい歩き方で健康づくり! ウォーキングのコツ



こんなことに
注意しよう

(特)町田ウォーキング協会の会員さんに、歩き方のコツを教えてくださいました。

1. 自分のペースで歩こう

無理せず自分のペースで。また、ウォーキング前後にストレッチを行うことで、身体への負担が軽減されます。

2. 喉が渇く前に、こまめに水分補給しよう

15~20分おきに、ひと口~200ml程度の水やスポーツドリンク等を飲みましょう。

3. 無理をせず、適度に休憩をとろう

気分や体調に異変を感じたらすぐに休憩するか、ウォーキングを中止しましょう。



同協会・三島氏

POINT 1

あごを軽く引いて、目線は10~15m前方を

POINT 2

呼吸は足の動きに合わせて

POINT 3

肩の力を抜き、ひじを軽く曲げて力を入れずに大きく振る

POINT 4

胸を張り、背筋を伸ばしてさっそうと

POINT 5

かかとから着地。つま先で地面を蹴るように



同協会会長・村田氏

ウォーキングは、楽しく続けることが何より大事。みんなで健康寿命を延ばしましょう。



夕暮れ時は、歩行中の交通死亡事故が増加する傾向にあります
日没前から反射材を身に付けて外出しましょう

イベントに参加してみよう!

1人ではなかなか始めづらい、続けづらい...という方は、イベントに参加してみませんか。

町田ウォーキング協会では定期的に例会を行っていて、たくさんの会員と一緒に歩くことができます。

詳細は町田ウォーキング協会ホームページをご確認ください。

町田ウォーキング協会ホームページ▶



まだまだあります 市内コースマップ

町田市観光コンベンション協会ホームページでは、ガイドウォークツアーおすすめ16コースを紹介しています。

また、まちの案内所 町田ツーリストギャラリー(ぽっぽ町田1F)では、おすすめウォークコース入りの市内エリア別の観光マップも配布しています。



町田市観光コンベンション協会ホームページ▶

問まちの案内所 町田ツーリストギャラリー☎850・9311

公園に出かけよう!

公園は散策路・園路が整備されていて、安心・安全にウォーキングを楽しむことができます。市内の公園情報については、公園情報アプリ「PARKFUL」でご覧いただけます。



問公園緑地課☎724・4397

総合健康づくり月間

新しい健康づくりのはじめかた

今年は生活様式が大きく変わり、健康づくりに関するヒントを得る機会や方法も変化しました。子どもから高齢者まで楽しく健康づくりを行うため、11月を健康づくり月間と位置付け、オンラインや各施設でのイベント、冊子等を通じて、体験、講習、クイズなどさまざまな健康づくりに関する情報を紹介します。

各イベントの詳細は、町田市ホームページ、または各施設で配布する冊子をご覧ください。

※一部有料のイベントがあります。

開催期間 11月1日(日)~30日(月)

問健康推進課☎724・4236



今も未来も大切に
町田市のSDGs

