



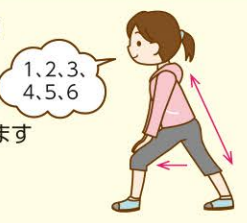
小平市ホームページ  
「自宅でもできる簡単ストレッチ」

# ウォーキング前後のストレッチ

1 ふくらはぎ

## ふくらはぎのストレッチをしましょう

1. 右足を大きく後ろに引いて、左ひざを曲げ両手を左足にのせます
2. 背筋を伸ばして息をはきながら上体を斜め上に倒します
3. かかとをしっかりと床につけましょう
4. 反対の足も行いましょう(1~3を繰り返す)



2 背中

## 次は背中ストレッチです

1. 両膝を曲げて両手を前で組みます
2. 息をはきながら背中を丸めます
3. あごを引いて、おへそをのぞき込むようにしましょう



3 胸

## 次は胸のストレッチです

1. 両手を後ろで組んで肩甲骨を寄せます
2. 息を吸いながら胸を開きます



4 もも裏

## 次は太ももの裏がわのストレッチです

1. 左足を前に出し、足の付け根から上半身を斜め前に倒します
2. 背中をのびたまま息をはきお尻を後ろに突き出します
3. 胸を前に向けて足の裏がわを伸ばします
4. 反対の足も行いましょう(1~3を繰り返す)



5 全身

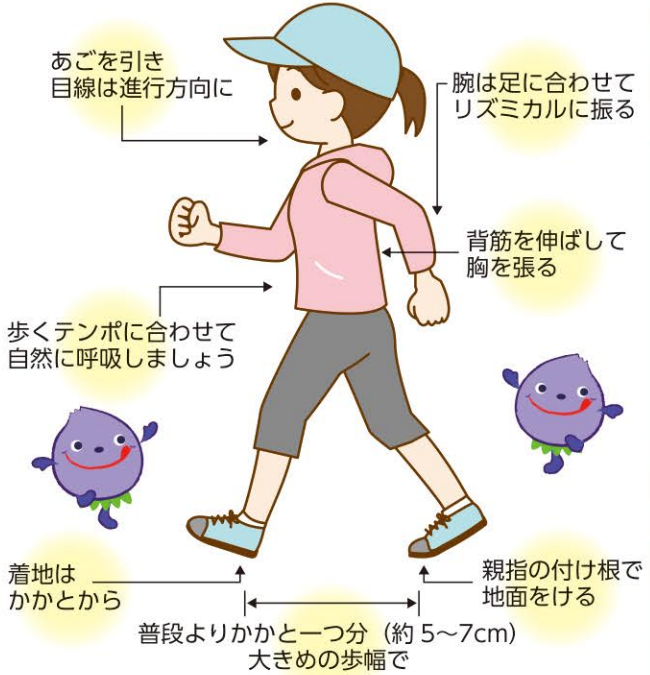
## 最後は全身を伸ばすストレッチです

1. 両手を組み、頭の上までゆっくり上げましょう
2. 息を吸いながら、さらに全身を伸ばします
3. 息をはいて腕を下ろして力をぬきましょう
4. 最後は大きく深呼吸をしてください。姿勢と呼吸を整えましょう



# 理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



**歩くスピードのポイント** 速すぎず遅すぎずの速度で。  
**適切な速度の目安は** 普段よりも速く、きついと感じない速度で。

# 靴の履き方



# ウォーキングに必要な持ち物や服装

## 持ち物

- 飲み物(スポーツドリンクなど) 15~20分おきを目安に飲みます。喉が渇きを感じなくても定期的に水分補給しましょう。
- 歩数計や腕時計 運動量を数字で確認したり、歩いた時間や脈拍なども確認できます。スマートフォンの歩数計機能でも確認ができます。
- 日焼け止めやサングラス 紫外線をブロックし肌を守ります。
- 汗ふき用のタオル
- 反射材(夜道)

## 服装

- 動きやすい服装 UVカット機能の服(夏)、着脱しやすい上着(冬) 下着も速乾性など季節に合わせた快適なもの。
- 靴 軽くて通気性が良いもの。靴紐はしっかり締めましょう。
- 帽子

