

## ウォーキングの前後にストレッチをしましょう

ウォーキングの前に行うストレッチ(ウォーミングアップ)は、ケガの防止や筋肉痛の予防などに効果があります。また、筋肉がほぐれ動きが良くなるとともに筋肉の温度も上がり、運動効率がアップします。ウォーキングの後に行うストレッチ(クーリングダウン)は、身体の疲労回復に効果があります。安全にウォーキングを続けられるよう、前後のストレッチは是非行いましょう。

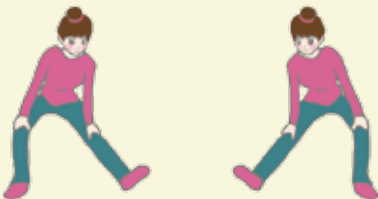
### ①屈伸

両手を膝に当てて、かがんだり伸ばしたりを繰り返します。かかとはずっと地面につけたままがよいでしょう。



### ②伸脚

足を大きく左右に開き、腰を下ろして、片方の膝を曲げ、もう片方は伸ばします。逆も同様に行います。



### ③前後屈

足は肩幅まで広げ、体を前に曲げた後、腰に手を当て、体をゆっくり後ろへ反らします。



### ④体側

足は肩幅まで広げ、両手を真上に上げ、背伸びをするように全身を伸ばします。体を横に倒して脇を伸ばします。逆も同様に行います。



### ⑤ふくらはぎ

片足を前へ踏み出し、後ろ足はかかとを地面につけたまま、ゆっくりと体重を前足にかけ、ふくらはぎを伸ばしましょう。逆も同様に行います。



## 気軽にノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、両手に持った専用ポールを活用し歩くことでバランスが保持しやすく、下半身の負担を軽減させることのできる新しいスタイルのウォーキングです。更に腕を振ることにより、上半身に負荷をかけ、全身運動になります。膝や腰に悩みを持ち、運動することをためらいがちの方でも、無理なく始められる運動。それがノルディックウォーキングです。



- 肩こり改善
- 二の腕の引締め効果
- ウエスト引締め効果
- ヒップアップ効果
- 姿勢と歩行動作の改善

## ウォーキングの注意点

○始めはゆっくりと歩きましょう

温まってきたら歩幅を広くすると効果的です。

○こまめな水分補給をしましょう

○定期的に休憩を取りましょう

○次の場合は控えましょう

- ・起きた直後
- ・空腹時
- ・食事の直後
- ・体調がすぐれない時

○膝や腰などに痛みのある方、糖尿病や高血圧症などの方は事前に主治医に相談しましょう

(参考)P.25 松伏町内の病院・診療所(医院・クリニック)



### B & G 海洋センター

松伏町B&G海洋センターでは、ミニテニス・ヨガ・ケンコー吹き矢・ノルディックウォーキングなどのスポーツ教室や、文化的な教室として、そろばん・絵手紙など様々な企画を毎月開催しています。詳しくは「広報まつぶし」をご覧ください。

松伏町ゆめみ野東3-14-8 TEL:048-992-1291 FAX:048-992-1294  
<http://www.town.matsubushi.lg.jp/www/matsubushi/bg.html>