

持久力を高めるウォーキング(運動歩行)

歩くことは、人間の最も基本的な動作です。いつでも、どこでも気軽にできて運動効果の高いのが「ウォーキング」です。但し、高齢者(65歳以上)は無理のない範囲で実践して下さい。



歩き方のポイント

☆胸を張った良い姿勢(かかと、膝、腰、肩を通るラインが直線になる)で、やや広い歩幅で歩きます。

☆腕の振り、肩の力を抜き、肘を軽く曲げ、肩甲骨から滑らかに移動する感じでやや大きく振ります。

☆みぞおちから下が脚になるようなイメージで動かします。

☆かかとから着地し、足裏全体に体重をのせ、母趾球でキックします。

☆少し汗ばむような、それでもパートナーと楽しく話せるようなペースを保ちます。

☆自分にあったウォーキングシューズを選ぶ、☆気候に合った服装で ☆日差しの強いときは帽子をかぶる ☆水分補給は少しずつ何回も行いましょう。汗を多くかくときは塩分の補給も必要です。市販のスポーツドリンクを薄めて飲むと良いでしょう。