

今より10分多く歩こう

ウォーキングはいつでもどこでも一人で行える一番身近な運動です。運動不足を実感している人は日常生活で歩く機会を増やすことを心掛けましょう。

まずは今よりも1,000歩(約10分)多く歩くことから始めて、少しずつ増やしながら、目指せ1日1万歩!

歩幅



1歩=身長-100cm

これより狭い人は、歩幅を広くすることから!
歩幅を広くすると、自然と歩き方が速まり、運動効果がUPします。

正しいフォームで歩こう

正しいフォームで歩くことで、運動効果がUPします。

- 視線は遠くに
- あごは引く
- 肩の力は抜く
- 胸を張る
- 腕は前後に大きく振る
- 背筋を伸ばす
- 脚(膝)を伸ばす
- かかとから着地



※運動の習慣があまりない人や血圧が高めの人、持病(腰や膝の痛みなども含む)のある人などは、医師へ相談してから始めましょう。