

☆アスパークだより☆

No. 392 平成29年5月2日発行

担当 田家 絵名

暖かい日々になってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
体重1kgの増減に一喜一憂している田家が、ウォーキングについてお届けします。
もう少しすれば梅雨…そして暑い夏…。外が気持ち良い今の季節にピッタリ！！
もうすでにされている方も、今一度ご確認ください！

—☆—☆—☆—☆—☆ウォーキング～亀田のおススメコース～☆—☆—☆—☆—☆—

①はじめに…

- 持病のある人は事前に主治医と相談する
- 自分の体力を過信しない
- 食後や空腹時は避けましょう
- 動きやすく気候に合わせた服装で



②体調チェック

以下の場合、無理をせずに休息しましょう！



- 体がだるい感じがする
- 睡眠不足である
- 前日のアルコールが残っている
- 熱っぽい

③ストレッチ

ウォーキングの前に、筋肉や関節をほぐすため、簡単な準備体操を行いましょう！

靴の選び方

- つま先にゆとりがある
- かかとにクッションがある
- 通気性がある
- 足によくフィットする



基本のフォーム



- ・背筋を伸ばす
- ・視線はやや高め
- ・あごはひく
- ・ひじを軽く曲げる

まずは一日10分でも
歩き始めてみましょう

より運動効果の高いフォーム



適度な水分補給を
忘れずに

着地は
かかとから

胸をはり
背筋をのばす

ペースを少しあげて
リズムカルに動く。
全身が汗ばんでくる
程度が目安。

- ・腕は約90度にまげ、前後に大きく振る
- ・歩幅は出来るだけ広くとり力強く

☆亀田排水路公園コース☆

- ・行き方：亀田駅より徒歩10分
- ・駐車場：なし
- ・全長：往復6.4km(片道3.2km)

亀田排水路公園の上に造られた遊歩道。四季折々の草花・水車・池などを楽しめる散策コース。



☆亀田総合体育館トリムコース☆

- ・駐車場：あり
- ・全長：約1.2km
- ・トイレ：完備

農村公園隣接の自然溢れる体育館外周コース。ご利用ください！（詳しくはお問い合わせください）

