

ウォーキングを深めよう

地域の魅力再発見

ウォーキング前後の体操



① 上から糸で引っ張られているようなイメージで立つ

② 肩は自然に下ろし **あご** を引く



③ **腕** を振る

④ **踵** をつけて **足** を90度に開く

⑤ **後3脚** はしっかり蹴り出し

踵 を着地する



※ ①~⑤はイラスト参照



① 足を上げる事を意識するようになった

② 誰かと話をしながら歩くのはストレス解消になる

③ 正しい歩き方、早足や普通のスピードを混ぜて歩く事を気をつける

④ 準備運動♥️ ⑤ 普段階段使わないけど登った方がよい 気持ち良かった。きれいだった



⑥ 買い物を歩いていくようにしている 外に出る大切さを感じた



正しい歩き方のポイント

小牧市体操連盟

米山先生

※自分の体調をまずチェック
※ラジオ体操をゆくりし、かり行くのもおすすめ
※小牧山体操やずんどこ体操もあります

姿勢をチェックしていただいています

ちまっと思っ 頭の体操 -ミニ知識編-

Q1 筋肉をつける為に 運動後に何を飲んだらよいですか?



Q2 では何分以内に飲んだらよいでしょうか?



答 案
A1 牛乳、豆乳
タンパク質量はどちらも変わらないので、お好みのものが良い。
A2 筋力をアップさせるチャンスは、30分以内。ウォーキング+筋トレなどを取り入れると、さらに効果的!