



●マスク着用（熱中症対策で外してもよい） ●人混みを避けて前後5m、左右2m あけよう ●帰ったら手と顔を洗おう

美しく健康になるウォーキング

監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツ クリニック 院長 整形外科医・医学博士 中村格子



ケガを予防する歩き方

加齢とともに筋力は落ちていきます。ケガをしない歩き方を意識しましょう。

NG! 靴の裏の減り方で、
歩き方のくせがわかります



OK! これが正しい
歩き方の姿勢です



内ももに力を入れる

ケガ予防に
準備運動をしっかりと

アキレス腱やももをしっかり伸ばしておきましょう

かかとかかかとからつま先に向かって力を入れていくことを意識しましょう

つま先は外に向ける

地面をしっかりと蹴りだす

ウォーキング中は、 水分を しっかりととりましょう



「のどが渇いたな」と感じたときには、すでに体の水分量の2%が失われ、5%失われると熱中症や脱水症状の危険性があります。

ウォーキング中はのどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

