

ウォーキング出発前のストレッチ

1. 軽めに行い、体に「これから歩くぞ！」と伝えます。回数、長さは適宜アレンジしてください。
2. 呼吸は止めずに自然に行い、反動をつけないようにしましょう。また無理をしないで笑顔で行いましょう。
3. コースの途中で、足を中心にしたストレッチを行うと後半が楽になります。
4. ウォーキング終了時は、念入りなストレッチでクーリングダウンしましょう。

1	2	3	4	5	6
					
集合場所から少し離れたところまで歩きます。体が温まり効果が上がりますよ。広々した所で行いましょう。	体をブラブラ.. 体を左右に振ると、手もブラブラとついてきます。	腕伸ばし 手を頭の上に組み、ゆっくり伸ばす。	わき伸ばし 両手のひらを合わせ倒す。	肩のストレッチ 片手をななめ前に出して、反対の手で引き寄せせる。	腰回し 親指を前に両手を腰に当て、ゆっくり大きくまわす。
7	8	9	10	11	12
					
ひざの屈伸 足を肩幅に開き、ひざの屈伸。	ひざ伸ばし 足を大きく開き、かかとを立ててひざを伸ばす。	ひざ回し 足を肩幅位に開き、両手をひざにあて大きくまわす。	腰のまげ伸ばし ①ゆっくり前屈 ②しゃがみ込んでから立ち上がる。 ③胸を開き空をみる。	ふくらはぎ伸ばし 後ろ足は地面から離さずまっすぐ前に向ける。 片ひざに両手を置きさらに深く足を開く。	肩入れ 足を大きく広げ、両手首は内側に向け、顔は前。
13	14	15	16	17	18
					
捻挫予防 ①両足を軽く開いて片足を前に出し外側へ倒す。 ②足を下げ内側へ倒す。	足の甲伸ばし つま先を立てて伸ばす。	足首回し 力を抜いてゆっくり大きく回す。	首 肩の力を抜き、首を前後左右に倒す。 (回さないこと)	深呼吸 息を吸いながら伸ばし、吐きながらおろす。	さあ、しゅっぱ〜っ!