

ウォーキングの一般的なアドバイス

- ①歩く時間帯は、日常生活の中でもっとも無理のない時間帯で行う。空腹時や食事直後はさける。また夏季の日中炎天下での運動はひかえる。
- ②運動時には適度に水分を補給する。
- ③服装は運動しやすい服装で。(暑いときは、汗を発散させるような服装で、寒いときには、保温性の高い服装がよい。)
- ④シューズは、両足を履いて歩いてみて、自分の足型にあうもの。かかとにクッション性があり安定しているもの。底部が曲げやすく、すべりにくいもの。
- ⑤荷物は最小限にして、身軽な服装で歩きたい。飲み物やタオル、応急用品などを持つ場合には、ウェストバックやリュックサックを準備すると便利。歩数計や腕時計は距離や心拍数を測るのに便利。
- ⑥交通量の多い場所はなるべく避け、歩きやすいコースを選ぶ。
- ⑦いろいろなコースをウォーキングすることで、変化があり楽しく続けられる。