

長続きするためのコツ

- ①歩く目標を定める。
- ②歩いた距離、歩数を記録する。
- ③歩く道筋に変化をつける。
- ④初めは短い距離から徐々に長い距離も歩けるようにする。
- ⑤歩き終わったあと、心地よい疲労感が感じられる程度の運動量に止める。

