② 必読！ 安全にウォーキングするために

①安全にウォーキングするために心がけたいこと

服装
- ○歩きやすく、動きやすい・目立つ色や光を反射させる素材がついているもの
- ○季節にあわせた服装
  （夏期）
  からだの熱を逃がすような通気性の良いもの
  （冬期）
  身体の熱を調整できるよう重ね着をする

くつ
- ○履き心地がよく、ひも結び型。はき口にパッドが入っている・靴底に滑り止めがある・軽くて底が厚くショック吸収性に優れている・つま先に10㎜位余裕があるもの

くつした
- ○伸縮性があり、汗を吸い取る素材。靴ずれ予防にもなる

帽子
- ○直射日光を避けたり、防寒・小雨対策にもなる

サングラス
- ○アスファルトの照り返しを弱め、目の疲労対策にもなる

水分
- ○一気にたくさん飲むのではなく、こまめに摂取すること

かばん
- ○リュック・ウエストバッグなど両手が自由に使えるもの

レインウェア
- ○急な天候の変化に不可欠

②けがや筋肉痛防止のために必ず行いましょう。

①全身のストレッチング
両足を肩幅に開いて立ち、両腕を持ち上げながら、全身伸びをするつもりで上半身を伸ばします。

②体側のストレッチング
片方の手で逆側の手首を頭上で軽く握り、腕を引っ張るようにしながら上体も一緒に 倒していきます。腰から下は動かさないように。

③胸のストレッチング
両手を後ろで組み、息を吐きながら胸を伸ばします。

④首のストレッチング
息を吐きながら、首を前、左右、斜め前、斜め後ろ方向に曲げていきます。手を頭の上において少しずつ力を加えていっても効果的。

⑤上腕と肩のストレッチング
頭上に上げたひじを逆側の手で押し下げるようにしながら上腕と肩を伸ばします。

⑥腰のひねりのストレッチング
上半身と下半身を逆方向へねじるようにして腰をます。

⑦背中のストレッチング
両手を組み、息を吐きながら手をできるだけ前に突き出します。