

## ■ 「女性のための健康ウォーキング」参加者募集!!

指定管理者  
自主事業

### 美しく歩いて健康アップ!



正しい歩き方や食事について学び、健康な体をつくりましょう!  
女性の悩み解消のためのエクササイズも行います。



日時:11月8日・15日・22日・29日 毎週木曜日 午後1時30分~3時30分

場所:柔道場(1階)と市民体育館周辺 ※屋外を歩きます。雨天時は体育館内。

内容:第1回…体幹部のトレーニングとウォーキング

第2回…骨盤エクササイズとウォーキング

第3回…肩こり、腰痛、便秘、冷えなど、

女性に多いマイナートラブルの解消エクササイズとウォーキング

第4回…「食事と運動のおいしい関係」のお話とウォーキング

講師:河辺 幸子(健康運動指導士・佐倉朝日健康マラソン女子の部優勝経験有)

対象:20歳以上の女性

定員:20名

持ち物:運動できる服装と履きなれた運動靴(ウォーキングシューズ)でご参加ください。

※雨天時は、体育館内のランニングコースを歩きます。上履きをご用意ください。

参加費:全4回分 3,200円(保険料を含む)

申し込み期間:10月15日から10月31日まで(定員に達し次第締切りとさせていただきます)

申し込み・問い合わせ:佐倉市民体育館 tel.043-486-1041

※期間中(11/8~11/29)ウォーキングプログラム対応の歩数計を無料にて貸出し!

★手軽に行えるウォーキングと毎日の食事のこと。

今日からできる”ひと工夫”をこの教室で習得して、健康な身体をつくりましょう。

## ■ 効果的なウォーキング

**目線は前方**  
下を向いていると猫背になってしまいます。少し遠くを見る感じ。



**姿勢をよく**  
身長を1cmくらい伸ばす感じで、自然に腹筋・背筋を使います。

**腕は楽に振る**  
肘は曲げたほうが指先がむくみにくく振りやすい。

**つま先で蹴る**  
親指の付け根で地面を蹴りだすイメージ。ふくらはぎもよく使えます。

**かかとから着地**  
すねの筋肉を意識して使うことで、つまずきにくくなります。

●終了後は整理体操を行いましょう。  
速い速度で歩いていた場合は、徐々に速度を落とし、ゆっくり歩きながら脈が落ち着くようにします。その後、ストレッチで使った筋肉をほぐし心身ともにリラックスさせましよう。

### スピードは?

「楽だ」~「ややきつい」と感じる程度で、会話ができるくらいの余裕を持った速度で歩きましょう。目安としてはおよそ時速4~6km。

### どれくらい?

最初は10分くらいからでもOK。慣れてきたら20~30分。週に1~2回から始め、疲れが残らないようなら3~5回を目標に。

### 始める前にチェックしましょう!

- 体調を確認しましょう。  
□寝不足・疲労・だるさはありませんか?  
□胸の痛みや動悸・めまいはありませんか?  
□腰や膝など痛みや違和感はありませんか?  
体調のすぐれないときはお休みましよう。
- 準備運動をしましよう。  
ケガの予防と運動効果を高めるために簡単な体操(肩を回したり、その場足踏みなど)やストレッチを行いましよう。
- 水分補給をしましよう。  
15~20分に1回程度の水分補給を行いましよう。

身体に違和感を感じるような歩き方は、かえって身体のどこかを痛めることがあります。無理なくできることから少しずつ始めましよう。