



**ウォーキングは理想的な運動方法です。  
日野町の自然と風景を楽しみながら歩いてみませんか。**

## ● ウォーキングのすすめ ●

歩くだけで健康になれるすばらしい運動方法。それがウォーキングです。体に負担の少ないウォーキングは、安全で理想的な有酸素運動です。『おいしい空気』を体いっぱい吸い込んで、四季折々の自然を楽しみながら歩いてみましょう。

## ● 1日1万歩を歩こう ●

健康のために、1日1万歩を目標に歩けば、健康に良いといわれています。日本人は1日だいたい300kcalほど余分にエネルギーを摂取しているといわれています。

ふつうに歩くと、約9000歩で300kcalを消費することができます。1日1万歩というのは、ここから生まれたのです。

## ● 歩く前に、準備運動「ストレッチをお忘れなく」 ●

健康づくりに最適なウォーキング。でもその前に体をあたため、筋肉をほぐしてから始めることが大切です。そのウォーミングアップに最適なのがストレッチです。

ストレッチは、ゆっくりと反動をつけずに、息を吐きながら10~20秒静止し、気持ちのよい程度でおこなうのがコツです。

## ● 正しい姿勢で歩こう ●

背筋を伸ばして、視線は遠くへ、頭も高い位置に保つと姿勢がよくなります。体全体をリラックスさせ、疲れないフォームを心がけましょう。膝は曲げずに、歩幅は大きめにさっさと歩きましょう。

