



# 体調チェック …ウォーキングを安全に行うために

**ウォーキング前** : 頭痛・下痢・睡眠不足・だるい・やる気が起きない  
発熱・二日酔いなど ⇒ 今日のウォーキングは中止しましょう。

**ウォーキング中** : 頭痛・めまい・息切れ・吐き気  
胸痛・冷や汗・寒気など  
⇒ すぐに歩くのをやめ、状況によって医師の診察を受けましょう。

**ウォーキング後** : 息切れが戻らない・吐き気・嘔吐  
⇒ すぐに医師の診察を受けましょう。



## ウォーキング前後は 体の調子を整える運動を忘れずに

### 1. ウォーキングの前の準備運動 (ウォーミングアップ)

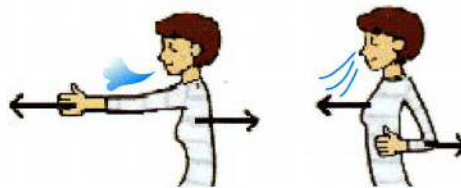
※体調を見ながら、呼吸を止めず、筋肉を意識して行いましょう。

「腕・肩のストレッチ」



- ①肩を上下にしたり、回したりする。
- ②肩から腕にかけての筋肉を伸ばす。

「上半身のストレッチ」



- ①息を吐きながら両腕を前に出し、左右の肩甲骨を離す。
- ②息を吸いながらヒジを後ろに引き、肩甲骨を近づける。

「下半身のストレッチ」



- ①片脚を大きく前に踏み出し、身体を真下に下げ、太ももとアキレス腱を伸ばす。  
【左右】

### 2. ウォーキングの後の整理運動 (クールダウン)

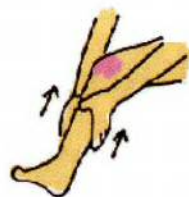
※次の日まで疲れを残さないためにも、整理運動で身体を元の状態に戻しましょう。

「足指・足裏のマッサージ」



- ①足指を、曲げたり、回したり、引っ張ったりする。
- ②土踏まずを押したり揉んだりする。

「ふくらはぎのマッサージ」



- ①ふくらはぎを両手で挟み込み、足首から膝に向かって揉み上げる。

「股関節・下半身のストレッチ」



- ①身体の前で両足の裏を合わせ、手前に引き付ける。つま先を両手でつかみ、背筋を伸ばして身体を前に倒す。
- ②準備運動「下半身のストレッチ」を行う。(上記の解説参照)