

## 季節の美しさを感じる

春夏秋冬にはそれぞれの良さがあります。

手袋、帽子、歩きやすい靴、水筒等をしっかり準備して、近所の野山に出かけましょう。

日常とは違った身の回りの自然の美しさに目を向けてみましょう。



同じ場所にじっとしていると、ストレスを感じるようになるかもしれません。動かないで筋肉が固まってしまうことは、心の緊張にもつながるそうです。

そんな時、目に入るものが変わることがリフレッシュにつながります。

散歩のルートを変えて、目にする景色を変えてみましょう。

また、太陽の光を浴びることも大切です。（毎日20分程度）

これで心の健康を保つことができます。

身体も心もリフレッシュできるウォーキング。ぜひ、毎日の生活の中に取り入れてみませんか？

花園公民館のホームページはこちら



協力 高戸里美さん  
(スポーツインストラクター)

熊本市花園公民館

〒860-0072 熊本市西区花園5丁目8-3

電話: 096-359-1261

FAX: 096-322-1535

電子メール: hanazonokouminkan@city.kumamoto.lg.jp

## ウォーキング講座



歩くことは健康の基本です。



歩き方のコツを学びましょう。  
ちょっとした工夫で生活を豊かに。



## ウォーキングの3つのポイント

普通に歩いても楽しいのですが、少しコツを身に付けると見える世界も広がります。

これを読んで、身の回りの散歩道を楽しんでみましょう。

スポーツインストラクター、高戸里美さんにお伺いしました。

ぜひ、ご自分のウォーキングに取り入れてみてください。

## 姿勢



なんとなく歩いていると、背中が曲がりがちになりませんか。地面を見ながら歩くことになり、素敵な発見を見逃してしまうかもしれません。

視線を遠くへ、周りに向けることで自然と背をのばして歩くこととなりますし、同時に散歩道にいろいろな発見があつたりします。

さらに意識的に腕ふりをするので、ウォーキングが全身運動にもなります。姿勢をまっすぐ保つことも意識してみましょう。

## 靴をあらためて見てみよう



履いたときつま先に1cm程度の余裕がある方がいいです。きつくてもいけないし、余裕がありすぎてもよくない。

靴ひもは足首のところでしっかり押さえるようにします。靴ひもにしても、ペロクロにしても、足の甲がしっかり固定できるように調整しますが、きつすぎてもよくありません。



足の甲をちょうどよく支える靴の履き方を自分でいろいろ試しながら見つけましょう。

## 足指のケア（ストレッチ）



一番下で身体を支えている足の部分、特に指について注目します。足のケアはとても大切です。タコであったり、魚の目になっていないか等のチェックも兼ねて、お風呂上りであったり、運動後にマッサージを行います。

足の指を小指の方からひらきます。あまり開かない人は足指の骨と骨の間をもみほぐすことで、少しずつ開くようになってきます。

足の指の付け根や足の甲もみほぐすと、血行が良くなったり、リンパの流れが良くなります。

足の指をたてにほぐすのも忘れずに。

足の指と手の指を組んで、足首を回します。ゆっくり回すことが大事です。ふくらはぎをつかみながら回すと筋肉が動いているのがわかります。ストレッチになります。

膝の下を伸ばす、足を転がす、膝を立てて転がすなどのストレッチもおきましょう。

毎日のちょっとしたケアが動く身体を維持するのに大切です。ぜひ、取り組んでみましょう。

身の周りにはウォーキングにぴったりのスポットがたくさんあるはず！  
歩いてめぐると思わぬ発見があるかもしれません。

