

歩いてめぐる ウォーキングマップ



ちょうどいいが いちばんいい *agaiguni*

- 

Diagram illustrating the correct posture and technique for running, showing a person in a running pose with various callouts:

- 目標はまっすぐ (Goal is straight ahead)
- 呼吸は自分のリズムで (Breathe at your own rhythm)
- 腰の回転で歩幅を広げて (Widen your stride with hip rotation)
- ひざを伸ばしてかかとから着地 (Extend your knee and land on your heel)
- 頭は揺らさずしっかりと (Keep your head steady and firm)
- 肩の力を抜いてリラックス (Relax your shoulders)
- 肘はやや曲げて肘を大きく振る (Bend your elbows and swing them widely)
- しっかりと大地をキック (Kick the ground firmly)

〈参考〉厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green t-shirt and blue pants. He is bending forward at the waist, reaching down with both hands to touch his toes. His eyes are closed, and he has a slight smile, indicating a relaxed posture.

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green t-shirt and blue pants, sitting on the floor and stretching his right leg forward. He is smiling and looking towards the viewer.

(例)
自宅
↓
公園
↓
駅
↓
自宅
(20分)
(2000歩)

[illegible][illegible]

町のウォーキングコース
等の詳細(ホームページ)

コース番号	レベル
①～③	初心者
④～⑪	初級者
⑫～⑬	中級者
⑭～⑯	上級者



ウォーキングに
適した靴・服装

靴選び

- つま先に指1本くらいの余裕があるもの
- 通気性のよいもの
- 固すぎず柔らかすぎないもの
- クッションのあるもの
- ヒモまたはマジックテープのもの

服装や持ち物

- 季節や天候に合ったもの
- 汗をすうもの・風通しのよいもの伸びるもの
- 脱ぎ着やすいもの
- 飲み物・帽子・タオル等

ながいずみの
魅力発見!

歩いてめぐる
ウォーキングマップ

凡例

- 学校
- 公園
- 消防署
- 神社
- 寺
- 交番
- 病院
- 郵便局
- 役場