

## カラダの状態を確認する習慣をつけましょう!

運動効果を向上させ、ケガや障害を予防するために準備運動と整理運動は大切です。ウォーキングの前後に行い習慣化することで、カラダの状態を確認することができます。動き方の違いや痛みがある等いつもと違う変化を感じた場合、体調がすぐれない時は、無理をせず休養しましょう。



こんな準備もがあると安心です ★気候や状況に応じた服装★タオル★帽子★防寒具★反射材★防犯ベル  
こまめな水分補給も大切です。のどが渇く前に少しずつ補給しましょう。

## カラダに効く歩き方ポイント

あごを引き視線は少し前を見る

頭を上からつられて  
いるイメージで姿勢を正す

かかとから地面につく

つま先で地面を押し付けるように蹴る



肩はリラックスさせ、軽く肘を曲げて、後ろに引くように腕を振る

## ★「プラス10分」で第1歩を踏み出そう!

10分 ÷ 1,000歩 = ○ひとつ

慣れてきたら、プラス10分やってみよう!

スキマ時間を活用したり、分割してもOK!

(参考)10分普通歩行した時の体重別のエネルギー消費量

体 重	50kg	60kg	70kg	80kg
消費量	25kcal	30kcal	35kcal	40kcal

※厚生労働省HPを参考にしています。

市内、県内のウォーキングコースを紹介しています。

長岡市ウォーキングマップ

新潟県ウォーキングロード



ながおか  
ウェルネス  
チャレンジ

アプリでかんたん!楽しく歩いて健康に!

詳しくはこちら!



## 毎日の歩数記録表

# ながおかがぐるっとひとまわり



## 健康づくりの第一歩は、毎日、歩数の記録から!

「いつまでも健康であるために何かしようかな」と思ったら、まずは、毎日の歩数を記録することをおすすめします。毎日、朝から夜までの歩数を記録することで、自分の活動状況が見えてきます。

この「ながおかがぐるっとひとまわり」は、歩数を記録することで、いつの間にか長岡市をぐるっとひとまわりできる記録表です。

「今日はどこまで行けたかな?」とワクワク楽しみながら使ってください。

この記録表がいっぱいになる頃には、カラダもココロも変わっているはず!

