



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

すこやかマップ ウォーキング

運動の前に準備体操を Warm-up exercises



1 背筋を伸ばす
Straighten your spine.



2 内転筋のストレッチ
Stretch your inner-thigh muscles.



3 太もも前側のストレッチ
Stretch the top of your thighs.



4 太もも後側のストレッチ
Stretch the back of your thighs.



5 膝関節のストレッチ
Stretch your knee joints.



6 アキレス腱を伸ばす
Extend your Achilles'tendon.



7 足首をまわす
Rotate your ankles.

※ キロ数、時間、消費カロリー、歩数について

Regarding estimated calories burned, distance, time and number of steps
各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4Km、ウォーキング10分=30Kcal、
1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。
施設の見学や休憩等の時間は含まれていません。
These are estimates given for a person weighing 60kg,
moving at 4km per hour, walking for 10min. = 30kcal, one step = 70cm.
Time spent visiting facilities or resting has not been taken into account.

ウォーキングの理想的なフォーム Ideal posture for walking

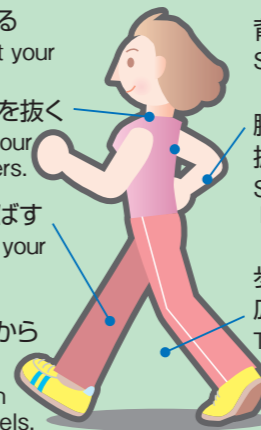
視線は遠くに Look into the distance.
あごは引く Draw in your chin.

胸を張る
Puff out your chest.

肩の力を抜く
Relax your shoulders.

脚を伸ばす
Extend your legs.

かかとから着地
Land on your heels.



背筋を伸ばす
Straighten your spine.

腕は前後に大きく振る
Swing your arms back and forth.

歩幅は出来るだけ広くとる
Take as long strides as possible.

水分補給を忘れずに Don't forget to stay hydrated

水分が不足すると血中の塩分濃度が高くなり、心臓に負担をかけることになってしまいます。
ウォーキング中はのどが乾く前にこまめに水分補給を行いましょう。

The salt concentration of blood rises when there is insufficient fluid in-take and this puts a strain on the heart.
Be sure to rehydrate constantly before your throat grows dry while walking.



ウォーキング用のくつ The right shoes for walking

- ジョギングシューズやテニスシューズといったスポーツシューズが適している。
Sports shoes such as jogging shoes or tennis shoes are suitable.
- つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの。
Make sure there is enough room around the toes, and that the shoes are not too tight.
- かかとにはクッション性が高いほうが膝などへの負担が少ない。
Greater cushioning in the heels lowers the strain on your knees, etc.
- 底は柔軟性があるもの。
Shoes with flexible soles are good.

