

# ◆スタートの前に



体調チェックをしてからスタートしましょう。

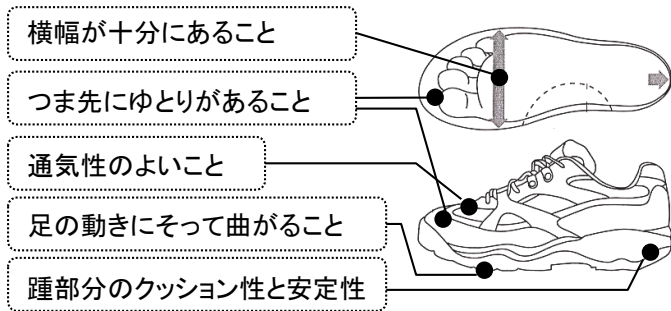
胸がしめつけられるような感じや動悸がありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
めまい、足元のふらつきがありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
心身が疲れ、気分が乗らない感じがありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
熱っぽい、もしくは、身体がだるいですか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
頭痛がありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
腰・膝・足・背中などに痛みがありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
下痢気味ですか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
食欲がおちていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
睡眠不足ですか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
全体的に今日の体調はどうですか？	<input type="checkbox"/> 良い	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 悪い



心臓や血管の病気、膝痛や腰痛などの持病のある方は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してからスタートしましょう。

# ◆快適な歩行はシューズから

## ●ウォーキングシューズ選びのポイント



## ●試し履きはしっかりと

- つま先立ち、しゃがむ、歩くなどしてフィット感を確かめる。
- クッション性のない硬い床の上を歩いてみる。
- 「靴選びは夕方に」が基本。(足のむくみがでるため)
- 足の大きさは左右で異なるので、必ず両足で試し履きする。

## ●シューズの履き方

シューズを履くとき、靴ひもは緩める。踏み込み時やキック時につま先を頻繁に使うので、つま先部分に余裕を持たせて履く。

シューズを履いたら、踵で軽く地面をたたくようにして、踵をシューズのヒールカウンター部分にきちんと納める。

そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、ウォーキングのキックの体勢で、足の甲から足首までを、靴ひもでしっかり固定する。