

秋になったら

ウォーキングを始めてみませんか？

夏が終わり、外で運動するのに気持ちのよい季節がやってきます。

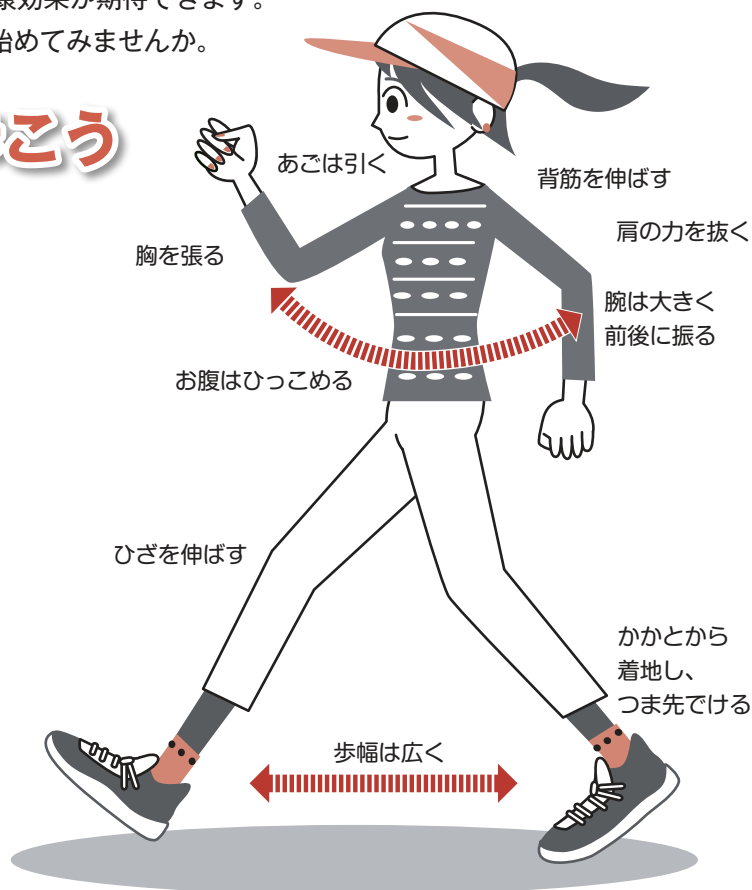
ウォーキングは自分のペースで行うことができる手軽な運動です。

秋は食べ物もおいしくなり、体重も気になるところ。食べた分、歩くことでダイエット！

継続すれば血圧や血糖値の改善などさまざまな健康効果が期待できます。

だんだんと涼しくなるこの季節、ウォーキングを始めてみませんか。

効果的なフォームで歩こう



ウォーキングを始めるときの注意点

- ・ウォーミングアップ・クールダウンを忘れずに
- ・歩き始める前にコップ1杯程度の水分補給を
- ・気候に合わせた服装、歩きやすい靴で
- ・途中もこまめに水分補給を
- ・食後すぐにスタートしない
- ・薬を服用している人、持病がある人は、始める前に医師に相談を
- ・歩いていて体に異常を感じたらすぐに中止する

靴選びのポイント



ウォーキングを続けるコツ

- コースに変化を**
初めて降りる駅の周りなど、知らない道を歩けば思わぬ発見があり気持ちも弾みます。「○○めぐり」などテーマを設定するのもおすすめ。
- 楽しみをプラス**
心ひかれた風景をカメラに収めたり、携帯音楽プレーヤーで好きな曲を聴いたり、楽しみの要素をプラスすると足取りも軽くなります。
- 仲間をつくる**
友人やパートナーと話しながら歩けば、長い距離も苦になりません。励ましあうことで「○kg減量」といった目標も達成しやすくなります。