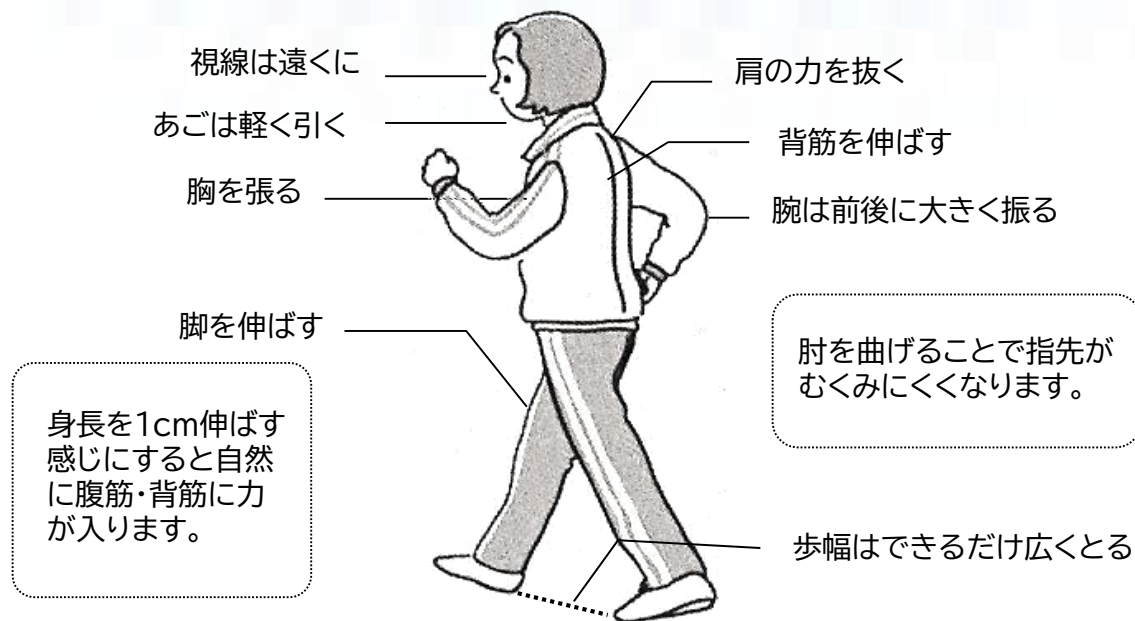


ウォーキングのポイント

●理想的なフォーム



●ペースは「ややきつい」を目標に

「きつい」と感じるような運動を無理にすることはありません。

運動習慣のない人は、「かなり楽」と感じる程度から始め、少しずつ強さを増して最終的に「ややきつい」程度の運動を目指しましょう。



非常に楽
かなり楽
楽
ややきつい
きつい
かなりきつい
非常にきつい

「ややきつい」ってどれくらい？

- ☐ いつも歩いているより速い
- ☐ ちょっと息が切れるが、笑顔が保てる
- ☐ 長時間続けられるか、ちょっと不安
- ☐ 5分くらい続けていると汗ばんでくる
- ☐ 10分くらい続けると、すねに軽い筋肉痛を感じる

ぜひ仲間を見つけて、楽しく続けましょう！

