

歩き方のコツ!

- 良い姿勢で歩きましょう -

履きなれた運動靴で無理せず自分のペースで楽しくね!



目線 少しい先の地面をみる!

右ひじ 軽く曲げてしっかり後ろにひく!

右足 (前足) つま先をしっかりとあげてかかとから地面につく!



左足 (後足) つま先でしっかりと地面を蹴って前に振り出す!



右足 (前足) 右足にしっかりと体重をのせる! かかと→小指の付け根→親指の付け根の順で



左ひじ しっかり後ろに!



水分補給も忘れずに! 熱中症に注意!

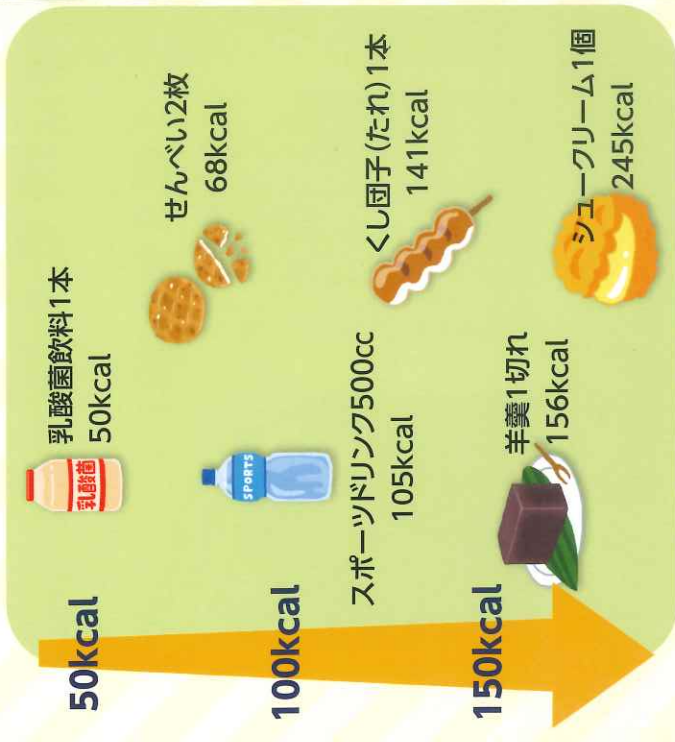
左足 (前足) 今度は左足が前! つま先をしっかりとあげてかかとから!

体重別消費カロリー

運動	50 kg	60 kg	70 kg
ゆっくり歩く (30分)	79kcal	95kcal	110kcal
買い物 (20分)	40kcal	48kcal	56kcal
あおい2丁目公園の健康遊具でストレッチ (20分)	44kcal	52kcal	61kcal

体重別消費カロリーはあくまで目安(参考値)です

おやつのかおりー早見表



商品によってカロリー表示が異なりますので、栄養成分表示を確認しましょう



東松島市 ウォーキング マップ

(矢本地区・あおい地区編)



作成：東松島市健康推進課
協力：東北文化学園大学
理学療法専攻
発行日：2021年10月

