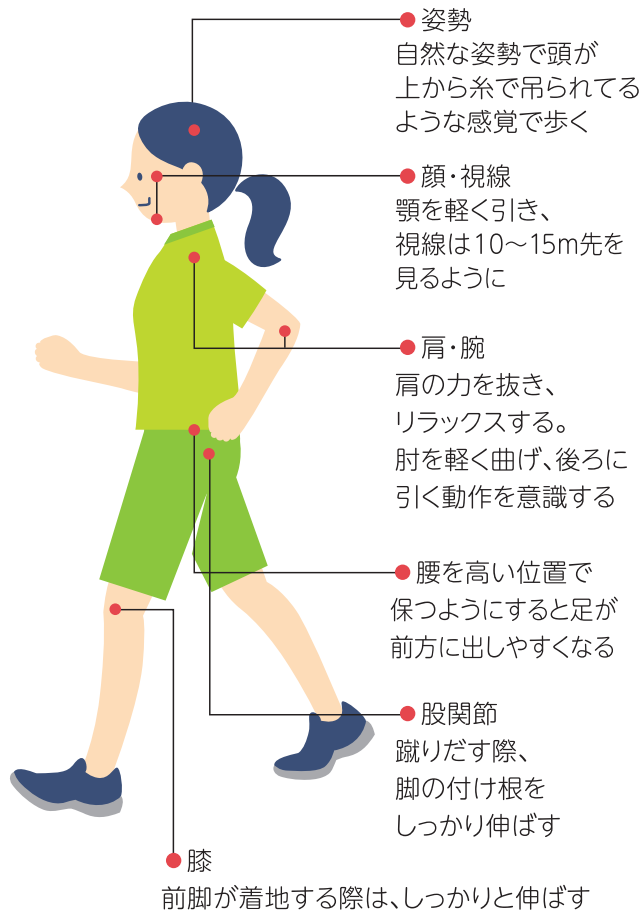


歩き方の基本



ウォーキング時の水分補給

摂取のポイント

●ウォーキング前

30～60分前にコップ1～2杯程度をゆっくり飲む

●ウォーキング中

コップ1杯程度を15分～20分間隔など定期的に飲む

※気候・距離等によって調節する

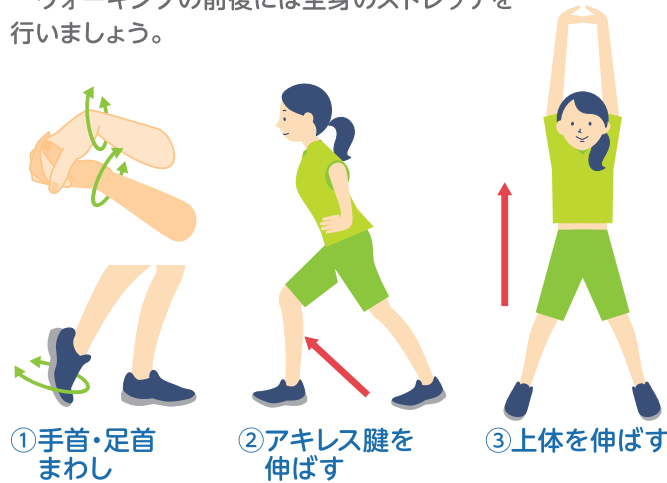
●ウォーキング後

コップ1杯程度飲む

監修:横浜市スポーツ協会

ストレッチでけが予防・疲労回復

ウォーキングの前後には全身のストレッチを行いましょう。



靴の履き方

①靴紐を緩めて、つま先部分で足の指が動かせられる程度の余裕を持たせて履く。



②かかとで軽く地面を叩くようにして、かかとをヒールカウンター部分にきちんと納める。



③そのまま体重をつま先へ移動し、その体勢のまま足の甲から足首まで靴紐で固定する。



お問合せ

青葉区福祉保健課 健康づくり係

横浜市青葉区市ケ尾町31番地4

TEL:045-978-2438 FAX:045-978-2419

令和2年2月発行 令和7年8月改定

17

毎日歩こう! 青葉ウォーキング

稲荷前古墳・鉄・黒須田自然道めぐりコース

スタート地点:青葉区役所

コース距離:約6km



青葉区保健活動推進委員会



青葉区役所

