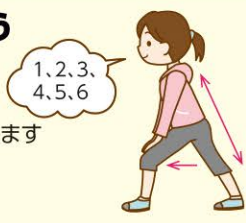


# ウォーキング前後のウォーミングアップとクールダウン

## ① ふくらはぎ

### ふくらはぎのストレッチをしましょう

1. 右足を大きく後ろに引いて、左ひざを曲げ両手を左足にのせます
2. 背筋を伸ばして息をはきながら上体を斜め上に倒します
3. かかとをしっかりと床につけましょう
4. 反対の足も行いましょう(1~3を繰り返す)



## ② 背中

### 次は背中ストレッチです

1. 両膝を曲げて両手を前で組みます
2. 息をはきながら背中を丸めます
3. あごを引いて、おへそをのぞき込むようにしましょう



## ③ 胸

### 次は胸のストレッチです

1. 両手を後ろで組んで肩甲骨を寄せます
2. 息を吸いながら胸を開きます



## ④ もも裏

### 次は太ももの裏がわのストレッチです

1. 左足を前に出し、足の付け根から上半身を斜め前に倒します
2. 背中をのびたまま息をはきお尻を後ろに突き出します
3. 胸を前に向けて足の裏がわを伸ばします
4. 反対の足も行いましょう(1~3を繰り返す)



## ⑤ 全身

### 最後は全身を伸ばすストレッチです

1. 両手を組み、頭の上までゆっくり上げましょう
2. 息を吸いながら、さらに全身を伸ばします
3. 息をはいて腕を下ろして力をぬきましょう
4. 最後は大きく深呼吸をしてください。姿勢と呼吸を整えましょう



# さらに効果的なウォーキングを続けるために

運動は、ウォーキングなどの有酸素運動のほかに、筋力トレーニング、ストレッチがあり、この3つの運動をバランスよく行うことで、さらに健康維持増進につながります。

ウォーキングだけでなく、筋トレやストレッチも取り入れていきましょう。動きについては動画があります。二次元コードを読み取って、動きを確認して役立ててください。

## ①ウォーキングの効果がアップする! 筋トレ

ウォーキング前に行うことで、肩甲骨や股関節の動きがスムーズになり、代謝アップや速歩きがしっかりできるからだづくりにつながります。ヒップアップ、姿勢改善(猫背の解消)にも役立ちます。

肩甲骨編



股関節編



## ②前身すっきり! 5分間ストレッチ

ストレッチはけがの予防や疲労回復に役立ちます。

また、柔軟なからだづくり、美しい姿勢の保持、リラクゼーションにも効果的です。

立位バージョン



イスバージョン



はじめよう! **こだ健体操**



ホームページで動画配信中



二次元コードが読み取れないときは

**こだ健** で検索してください

問合せ 小平市 健康推進課 保健指導担当  
住所 小平市学園東町1-19-12  
電話 042 346 3704

※持病のある方は主治医に相談の上、運動を行いましょう