

ウォーキングの正しいフォーム

姿勢が悪いと運動の効果が上がらないだけでなく、腰やひざ、足首を痛める原因にもなります。癖のない正しい姿勢を身につけ、効果的なウォーキングを！



●靴の正しい履き方



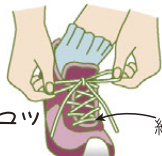
足首のひもをほどく

靴ひもは履く時には緩めるようにし、靴の中で足の指が動かせ程度ゆとりをつくりまします。



トントン

かかとで軽く地面を叩くようにしてかかとを靴の後にきちんと収めたら、足首のひもを締めまします。



足首部分はややきつめに締める

キコツ 緩めに

そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、足の甲から足首までを靴ひもでしっかり固定まします。

●靴の選び方

実際に試し履き（歩き）をして選びまします。足がむくむ夕方がお勧めです。

材質

軽くて通気性のあるもの

つま先

指が開くほどの余裕があるもの

靴底

- ・厚みがありクッション性に優れたもの
- ・つま先から3分の1のところで簡単に曲がるもの
- ・裏が滑りにくいもの



土踏まず

中敷が土踏まずを支える形のもの疲れにくくてよい

かかと

フィットしていかかとを包み込むように支えてくれるもの

足の甲

やわらかく足にフィットしてひもで調節できるもの

健康推進委員をご存知ですか？



- ◎区長から委嘱を受けて、令和6年4月1日現在171名の方が健康づくりの実践・普及に努めています。
- ◎健康推進委員は区内11地区ごとに、ウォーキングや健康に関する学習会等を主催していますので、あなたの地区の健康推進委員にぜひ声をかけてみてください。



【お問い合わせ】 台東保健所 保健サービス課 健康推進担当
電話 03 (3847) 9406