

# ウォーキング前後に ストレッチを！

ウォーキング前には体を温め、運動できる状態にする準備運動としてストレッチを行いましょう。  
ウォーキング後には、疲労回復のため整理運動としてストレッチを行いましょう。

## ①足首

- ①肩幅に足を広げ、右足首を回す。
- ②左右同じように行う。



## ②ふくらはぎ& アキレス腱

- ①足を前後に開いて、後ろのかかとを地面につける。
- ②体を前に倒し、アキレス腱を伸ばす。
- ③左右同じように行う。



## ③太もも(前側)

- ①右足を半歩出し、左足を後ろに伸ばす。
- ②右足を90度になるように曲げる。
- ③背筋を伸ばし、視線を前に向ける。
- ④体重は前足にかけ、太ももを伸ばす。
- ⑤左右同じように行う。



## ④太もも(裏側)

- ①足をクロスさせる。
- ②ゆっくり上体を倒す。
- ③後ろ足のひざは曲げない。
- ④ゆっくり上体を戻す。



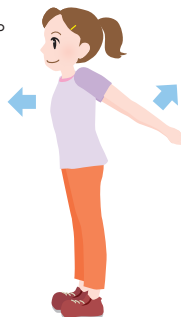
## ⑤背中

両手を上に上げてゆっくり背伸び



## ⑥胸&肩甲骨

- ①足は肩幅に開く。
- ②後ろで手を組み、手の甲を外側に向ける。
- ③胸を突き出すようなイメージで。



## ⑦腰回し

- ①足を肩幅に開く。
- ②両手を腰にあて、ゆっくり腰を回す。
- ③逆回りも同じように行う。

