

三重交通G スポーツの杜 鈴鹿

視線は10～15mくらい先を見ましょう。頭を前に出さず、あごを引きましょう。

肩の力を抜きましょう。

腕はスピードにあわせて楽に振りましょう。速度が上がると自然に大きくふれます。

背筋を伸ばしましょう。無理に胸を張りすぎないようにしましょう。

かかとから着地してまっすぐ歩きましょう。

ウォームアップ&クールダウンを忘れずに

～ウォーキングでも必ず前後にストレッチをするようにしましょう～

＊ウォームアップ（けが予防・効率のよい脂肪燃焼）

体を温めることを意識して、脚や腕、体幹など全身くまなく伸ばしましょう。

＊クールダウン（疲労回復の促進）

疲労の残りやすい脚を中心に、股関節周り、ふくらはぎ、太ももの表や裏を念入りに伸ばしましょう。

Aコース

約2.3km

Bコース

約3km



ウォーキングマップ

公益財団法人 三重県体育協会