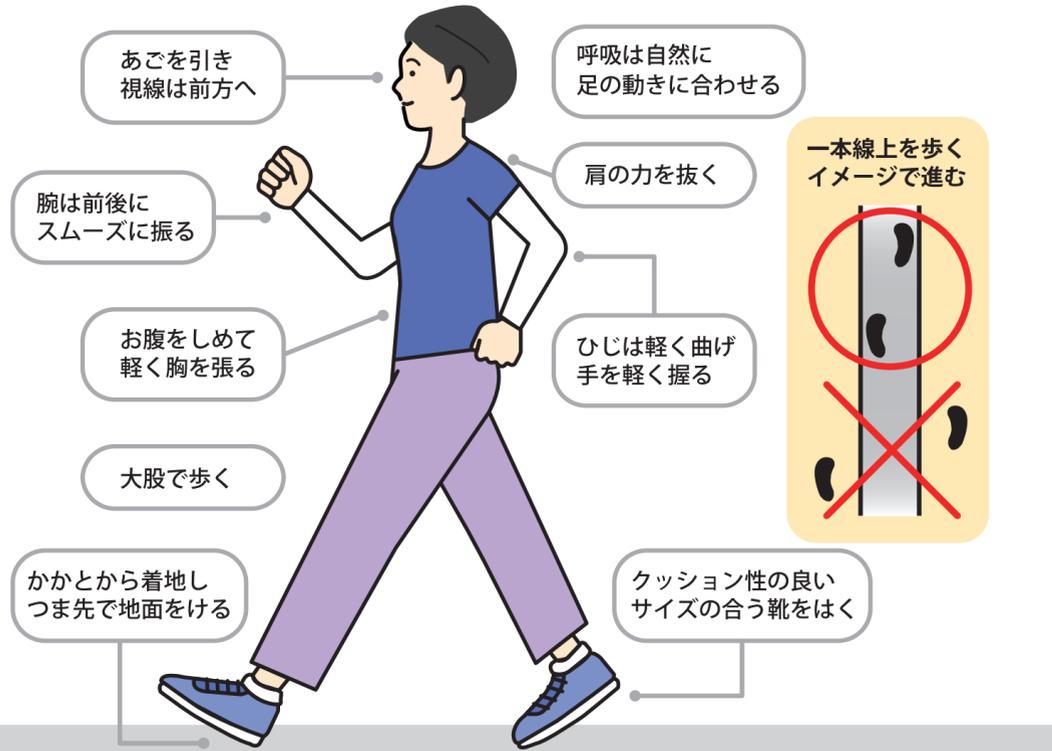


正しいフォームで歩こう



ウォーキング前のおすすめストレッチ



いろいろな歩き方

前後手拍子歩行

前手で拍子 後ろ手で拍子

ポイント
背中で手拍子ができない場合
お尻をタッチ!

- ① 腕を伸ばし胸の前で手拍子
- ② 腕を伸ばしたまま、背中で手拍子
- ③ 前後で手拍子を繰り返しながら歩く

効果：猫背の改善、血流促進、血圧の安定

ゆっくり歩行

ポイント
速くを見て歩くと
ふらつきにくい
です

- ① 1歩5秒かけてゆっくりと歩く

効果：遅筋刺激（持久力のある筋肉がつく）
脂肪の燃焼

様々な効果があり、手軽にできるので日々の健康づくりにオススメです！

お尻しめ+継ぎ足歩行

目線は正面に

- ① お尻をしめる
- ② 平均台を歩くようにバランスを取りながら歩く

ポイント
紙をお尻に挟んで落とさないイメージ

直線上に両足がのるように
かかととつま先をくっつけて！

効果：平衡性の強化、失禁症ケア、O脚ケア

膝上げ歩行

- ① 背筋をまっすぐする
- ② 太ももが地面と平行になるように上げる
- ③ 左右交互に足を上げて歩く

【基本】
地面と平行になる高さに
難しい場合は
上げられるところまで

ポイント
ゆっくり歩くことで
バランスも
鍛えられます
足を上げる時、
骨盤を下げない
ように注意！

効果：寝たきり予防、ぽっこりお腹の解消

HIGASHIYAMA WALKING MAP

東山区 ウォーキング マップ



プラスせんぼ
+1000

健康づくりサポーターホップステップ東山
東山区役所保健福祉センター健康長寿推進課
TEL：075-561-9128

京都市 発行 東山区役所保健福祉センター健康長寿推進課
京都市印刷物第 071990 号 令和 8 年 2 月発行