

## 運動効果を高めるための歩き方

- 歩幅を広く取り、歩くスピードを上げることで、さらにエクササイズ(運動)効果を高める事が出来ます。
- 息が切れるような速さではなく「ややきつい」と感じる程度のスピードにとどめましょう。
- 体調が悪い時、痛みがあるとき、悪天候の場合などには、無理をしないようにしましょう。
- ウォーキングのの前後にはストレッチを行いましょう。
- 夏場は早朝や夕方などなるべく暑い時間はさけ水分補給を十分に取りましょう。
- 人との距離がある場合は適宜マスクを外し熱中症予防に努めましょう。

