

## ウォーキング後の整理運動

次の日まで疲れを残さないためにも、整理運動で体を元の状態に戻しましょう。ゴール後は、足裏全体をのみほぐし、屈伸運動などをして終わりましょう。

### ①つま先からマッサージ

両手を使って足指をマッサージ。  
土踏まずも親指で押しながらもみましょ。



### ②ふくらはぎマッサージ

ふくらはぎを両手で挟み込み、足首からひざに向かってのみほぐします。



### ③股関節、内ももを伸ばす

体の前で両足の裏を合わせ、手前に引きつけます。  
つま先を両手でつかみ、背筋をのばして体を倒していきます。



### ④お尻、外ももを伸ばす

右脚を伸ばして座り、左ひざを曲げて交差させ、曲げたひざをできるだけ身体に引きつけます。  
上半身を左側にひねり、左手を体近くの地面において背筋を伸ばします。左右交互に行います。



## 注意することは・・・

- 自動車、自転車に気をつけ、一歩ゆずる余裕を持ちましょう。
- 体調がすぐれないときは、決して無理をしないようにしましょう。
- 適度な水分補給をしましょう。
- 持病や疾患をお持ちの方は、主治医に相談してから行うようにしてください。

## ウォーキング前の準備運動

準備運動は筋肉や腱を伸ばし、体の柔軟性を高めることで、ケガや故障を予防します。年配の方や普段運動をしていない方は、準備運動に時間をかけてゆっくりと行いましょう。

### ①足首

腰に手をあてて、足首を左右に回します。



### ②腕振り脚踏み

太ももや体全体の筋肉をほぐすために脚踏みと同時に腕を振り、その動作を徐々に大きくします。太ももが地面と平行になる高さまで。手も頭の上になるまで大きく振りましょう。



### ③ぐぐっと背伸び

かかとを地面につけたまま手の指を組んで裏返し、頭上にあげて体をゆっくり引き上げます。まっすぐ前を向いて視線を地面と平行に。10秒キープして、ゆっくり戻しましょう。



### ④アキレス腱

両手を腰にあて片方の足をやや前に出します。後側の足のかかところが浮かないように膝を少し曲げていきます。そのまま20～30秒キープして、ゆっくり戻しましょう。反対の足も同様に行います。



### ⑤股関節・腰

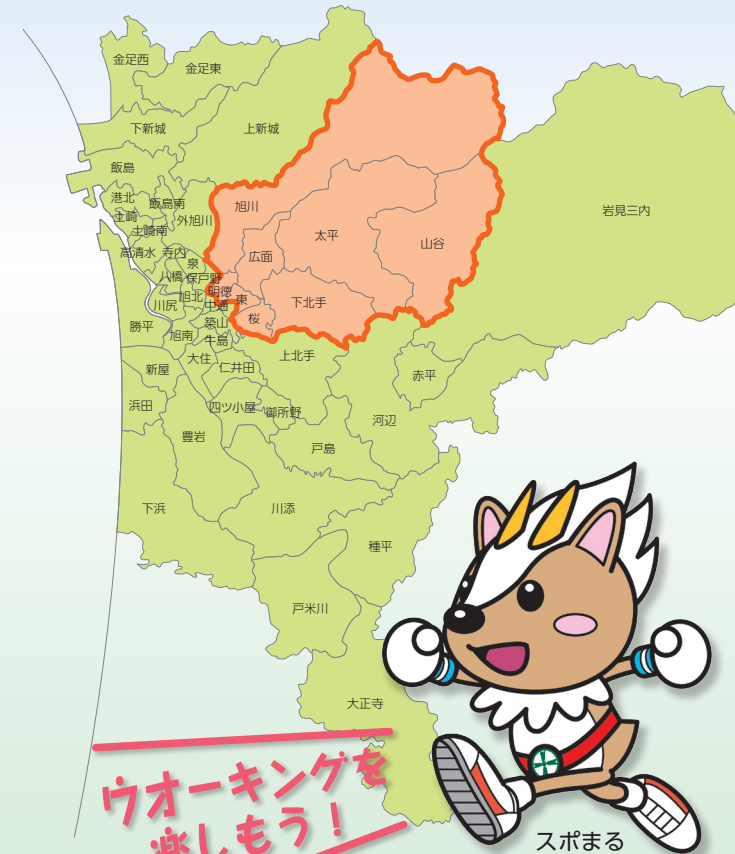
肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を外側に向け腰を下げます。肩からぐっと体をひねるように回します。左右交互に行います。



はずむ！スポーツ都市

# 秋田市 ウォーキングマップ

～東部ブロック～



ウォーキングを  
楽しもう！

スポまる

