

ウォーキングの正しい歩き方

頭の上から吊るされるような気持ちで、背筋をピンと伸ばし、お腹を引き締めます。

腕はひじを軽く曲げ、心臓の高さに近い位置に保ちながらコンパクトに振り、歩幅を意識して歩きましょう。



お出かけ前に…

ウォーキングチェックリスト

ウォーキングは季節や天候により準備物が異なります。こまめにチェックしましょう。

- 靴…指先にゆとりがあり自分にあったもの
- 服…動きやすいもの
- 時計
- タオル
- 飲料水
- 携帯電話（できれば）
- 帽子
- 反射タスキ…車からよく見える目印です
- ウォーキングマップ



注意事項

- * 体調が少しでも悪い場合は、無理をせずに、休みましょう。
- * ウォーキングですれ違う人も同じ趣味を持つ仲間。笑顔であいさつしましょう。
- * 交通ルールを守り、安全対策を万全に。

発行元 八代市教育委員会スポーツ振興課
(八代市緑町11-1 八代市総合体育館内
TEL0965-35-0150)

協力 八代市体育協会
八代市体育指導委員協議会

表紙写真 (八代緑の回廊線)

八代緑の回廊線は、工場専用線路及び用水路跡地を活用し、平成5年度から国の補助を受けて整備を行った、総延長6,850m (八代駅～松崎公園) の自転車歩行者専用道路です。