



# 打上川治水緑地ウォーキングコース案内



- 自分の歩幅を確認しましょう。(目安は身長マイナス100cm)
- 無理せず徐々に距離をのばしましょう。
- ウォーキング始め(安静時)・ウォーキング中・終わりに脈拍数を計りましょう。<図A>
- ウォーキングの強度は人と会話ができるニコニコペースで歩きましょう。
- ストレッチング(呼吸を止めず15秒間)でウォーミングアップを…さあスタートしましょう！<図B>

<図A>

時計を上にも、脈を計りましょう。



<足の運び方>



つまさき 全体 かかと  
順番に

・目線を遠く  
・姿勢を正しく  
・胸を張って



<図B>



<ストレッチング>

