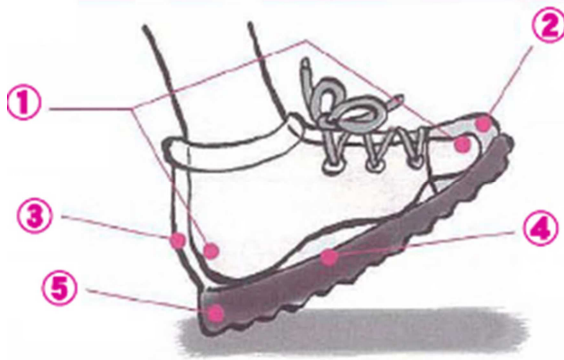


## ウォーキングフォームのポイント



1. 頭は揺らさずしっかりと！
2. 視線はまっすぐ
3. 呼吸は自分のリズムで
4. 肩は力を抜いてリラックス
5. ひじはやや曲げて。腕を大きく振りましょう！
6. 腰の回転で歩幅を広げて
7. 膝を伸ばしてかかとから着地
8. しっかり大地をキック

## ウォーキングシューズの選び方



1. かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか
2. 指先が余裕をもって動かせる
3. かかとの部分がしっかりと包み込まれている
4. パッドが土踏まずにフィットしている
5. かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある

## 運動後の食事のポイント

運動後は「塩分」と「たんぱく質」の摂取が重要と思われがちですが、主食・主菜・副菜を揃えて食べることで、使った筋肉の回復や疲労を溜めない効果が得られます。

### 主食



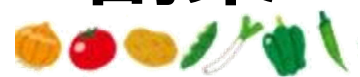
- 脳のエネルギー源となるブドウ糖が含まれ、集中力UP
- 体を動かす際のスタミナに
- 運動後の疲労回復

### 主菜



- 筋肉、骨、血液の材料に
- 代謝を助けるビタミンB群が摂れる

### 副菜



- 代謝を助けるビタミン類が摂れる
- コンディションの調節
- 満腹感につながる