



にいがたの街を 元気に歩く

テイクアウォーク

TAKE A WALK

発行：新潟日報・新潟南地区会 編集・制作：アド・メディック



9店がお届けしています!

始める前に...

準備 (服装編)

- ①上着 ②ズボン ③肌着 ④靴 ⑤靴下

準備 (持ち物編)

- ①帽子 ②バッグ ③雨具 ④水筒

教えてくれた人 新潟歩く会 会長 高橋正徳さん

【新潟歩く会】 会員数244名で活動中。毎月、トレーニング歩行会や県内や隣県にて四季折々の景色が楽しめるウォーキングを実施しています。

お問い合わせ 新潟歩く会 事務局 中央区女池北1-11-7 TEL&FAX 284-0034(堀)

今後のスケジュール

- 10月18日 裏五頭散策・中ノ沢森林公園 10月25日 諏訪峠〜会津街道石畳を歩く 11月1日 トレーニング歩行会 11月8日 加茂山公園〜下條川ダム 11月15日 天地人・山城を登る 天神山城址

元気に歩こう! ウォーキングのススメ

涼しくなって、外で運動するのも楽しい季節になりました。今月は、誰もが気軽に始められるウォーキングを紹介します。これから始めようと思っている人は参考にしてみてください。

実践 (ストレッチ編)

長くウォーキングを楽しむために、ストレッチで体をほぐしてから歩き始めましょう。筋肉や腱を伸ばして柔軟性を高めることで、ケガを防ぐことができます。



実践 (歩き方)

ウォーキングは普通の歩き方より姿勢良く、リズムカルにすることで、より高い効果が得られます。正しい姿勢を心がけ、リラックスして楽しみましょう。

- 姿勢は、空に向かって引き上げられているような感じ。 ■目線は10〜15m先を見るように。 ■腕の振りにはリズムカルに。左右均等に軽く前後に振る。 ■着地はかかとから。親指のつけ根から蹴り出す。



おそうじのプロ 丁寧な作業&選べるワックス. Ecoワックス, 高耐久ワックス, プレゼントキャンペーン実施中. おそうじ本舗

畳は信用です. 国産品! 見取り表. 小池畳内外装 (025)287-1234