

安久志 ウォーキングマップ



ウォーキング時の注意

- ①始める前に足首や膝など、準備運動 をしましょう。
- ②水分補給を忘れずに。
- ③体調の悪い時は、無理せず休みましょう。

体重60kgの方が普通歩行で2km歩いた時の消費カロリーは、約90kcalです。約90kcalの食べ物とは...



ご飯約50g
(茶碗1/3杯)



ビール約220ml
(350ml缶6割)



チョコ約16g
(5かけ分)

まっすぐ
前を向く

肩の力を
抜く

お腹に力を
入れる

前後に
大きく振る



かかとで着地し、つま先で蹴りだす