

四国一周ウォーキング

あなたもさあ歩いてみましょう。一周 (1,095km)

歩く前のウォーミングアップ

①ふくらはぎのストレッチング
(左右各1分)
両足を肩幅に開いて、踵を前に出し、足の指先を、壁に向かって伸ばす。足裏を伸ばすのを繰り返す。

②アキレス腱のストレッチング
(左右各1分)
ふくらはぎのストレッチングよりも高足の踵を小さくして、踵を床面に近づけながら踵を上げる。

③大股部外側のストレッチング
(左右各1分)
右足を後方に引く。上体は直線の振りぶみがない。



④太もも前側のストレッチング
(左右各1分)
両足を肩幅に開いて、踵を前に出し、足の指先を、壁に向かって伸ばす。太もも前側を伸ばすのを繰り返す。

⑤股関節のストレッチング
(1分)
両膝をできるだけ広げて膝をまきらす。



歩けない歩き方

下を向いて、背を丸め、「しょぼしょぼ」歩いてくる感じは歩けない歩き方。



この地図の活用法

- 市町村を結ぶ1マスは、5kmを表しています。
(市町村間の距離は便宜上5kmで表しており正確ではありません)
- 出発地点を決め一日の歩行量をめりつづし、記録しましょう。
- 歩行量は万歩計等で歩数を数え、歩幅(m)は、身長から1をひいた位の目安で計算しましょう。
例えば、身長1m65cmの方が4,500(歩)歩くとすると
歩行距離 = (1.65 - 1) × 4,500歩 = 2,925(m) 歩いたこととなります。
- 目標は1年間で四国一周1,095km (一日約3km) です。

正面から見た正しい歩き方
膝と足先をまっすぐに伸ばし足の運びはリスケルに「さっさ」と歩く感じで。



横から見た正しい歩き方
膝を上げ、後ろ足をきれいに伸ばす。そして、腕をよく振る。

