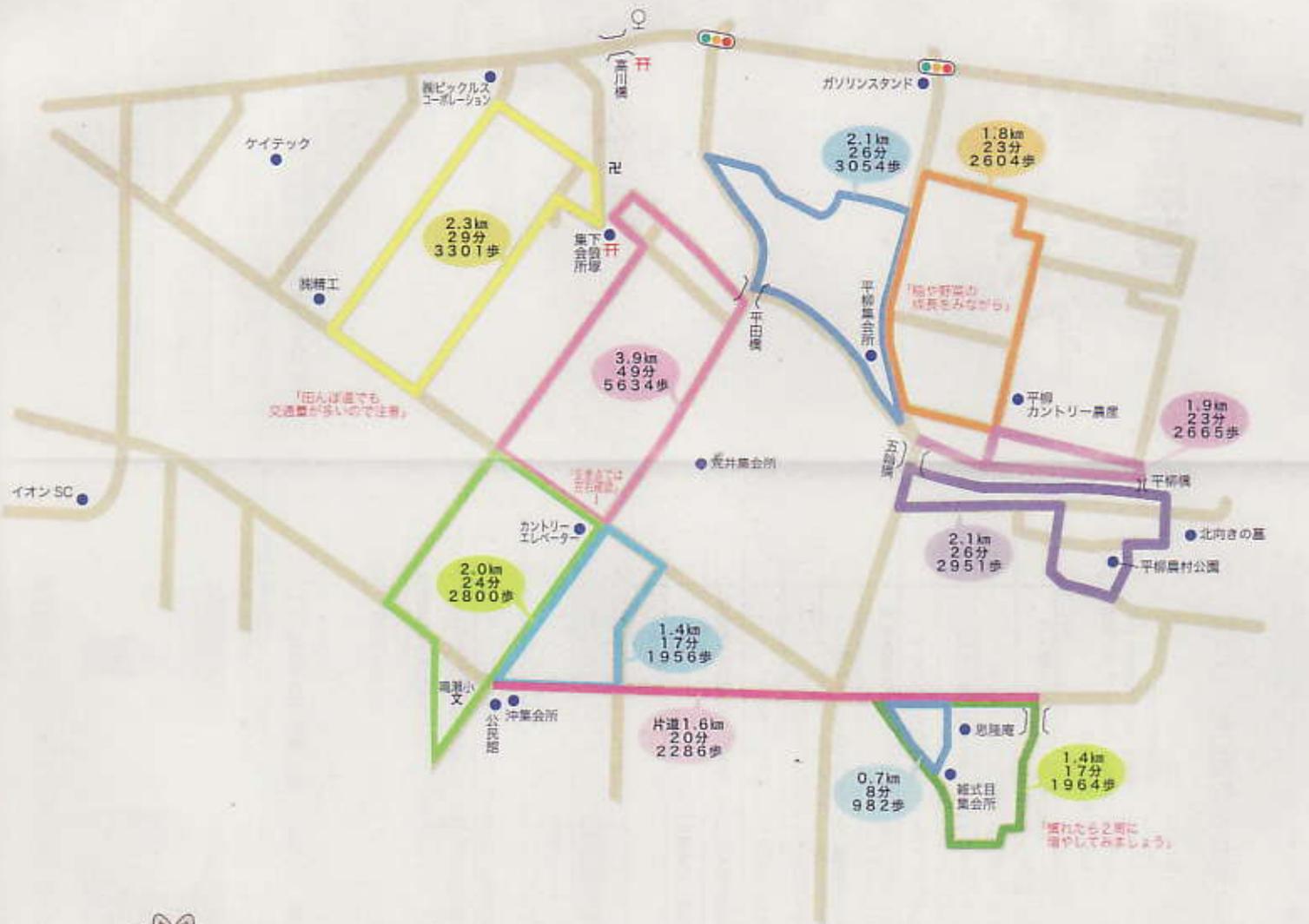




# 歩こう！ 鳴瀬



## ウォーキングのフォーム



## 目標は1日1万歩

健康のためには、1日300kcal分のエネルギーを消費する身体活動が必要です。この300kcalは、1日1万歩のウォーキングによって消費できます。余分なカロリーはその日のうちに消費し、肥満を防ぎましょう。

平成25年度の保健推進員のご協力を頂き作成しました。

## \*おすすめのシューズ\*

シューズの中で、5本指を自由に動かせればOK  
少しつま先が反っているものを選びつつまずきにくい



足むれを防ぎ、通気性の良いものを

クッション性が高く、歩行時の身体への衝撃を和らげる動きがあるものがよい  
靴底が滑りにくいものを

ヒールの接地部分が、斜め30度にカットされているもの。これは「ライディング・カット」と呼ばれ、かかとから着地する際、かかとと地面がぴったりと接します