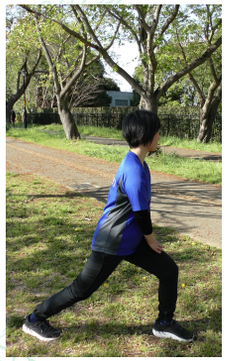
今月の運動　気づきウォーク

実際に自然を感じながら公園やウォーキングコースを歩いてみましょう！
どんな花が咲いているのか、木々のざわめきや鳥のさえずりなど、今の季節を想像してから出かけてみましょう。
その際、是非足元にも注目してみてください。
舗装された歩道、砂利道、土の小道、芝生・・・。踏みしめた感覚もそれぞれ違っているはずです。
子供の頃のように、さまざまな自然と身体をつなぎ合わせましょう！

①

コースを思い浮かべ、出会えそうな自然をリストアップする。

② 出かける前のストレッチ



膝の屈伸、両足を横に開いて足のストレッチ、アキレス腱伸ばしなど。

③ 目的地まで散歩しながら進む

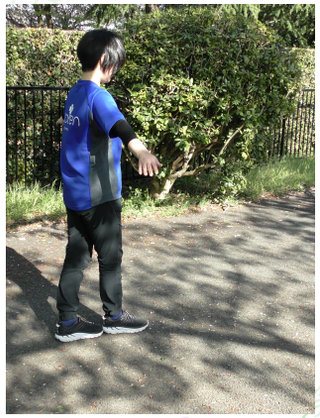
④ 公園（ウォーキングコース）を楽しむ

足の感触・風・景色・色・鳥のさえずり・木々や花の匂いなどを感じながら、さらに歩いてみよう！

⑤ バランス歩きに挑戦

1. 交差歩き

背筋を伸ばして準備。身体をひねりながら左右交互に足を出す。視線は足元より広く前方を見る。バランスを取りながらリズム良く歩こう！



2. 一本橋歩き

つま先と反対のかかとを交互に着けながら前へ進む。背筋を伸ばして一本橋を渡るように進もう！
※交差歩きや一本橋歩きは影を利用すると面白いです。

3. 大股歩き

普通の歩幅からはじめて、徐々に足幅を広げていく。かかとから着地してつま先で蹴り上げるようにして進もう！

⑥ 休憩

新鮮な空気で自由に深呼吸

①～⑥を順番に行いましょう☆