

季節ごとのウォーキングの注意点

通年

- ◇自分の体力や体調に合わせ、歩く距離やペースを調整する。
- ◇歩けない日があってもOK！体調のすぐれない日は休む。
- ◇ウォーキング中、前後の水分補給をこまめに行う。
- ◇雨の日や早朝、夜間は見通しが悪くなるため、安全に気を付ける。
- ◇夕方以降に歩く場合は、明るい服装で、反射テープ等を早目に付ける。



冬

低温や室内外の気温差で
血圧が上昇しやすくなります。

- ・屋外を歩く時は、日中の温かい時間帯を選び、防寒対策や準備体操を十分に行いましょう。
- ・ウォーキングができない時は、自宅でできるストレッチや筋力トレーニングもおすすめです。



春



冬場の活動量低下や春先の寒暖差で
体が動きにくくなっています。

- ・ウォーキング前にストレッチでゆっくり体をほぐしましょう。
- ・歩く距離や時間は徐々に増やしましょう。



秋

日没が早まり、冷え込みが強くなります。

- ・明るい時間帯にウォーキングを行いましょう。
- ・防寒対策をしっかりとりましょう。



夏



高温・多湿下で熱中症の
危険が高まります。

- ・熱中症警戒アラート発表時は外出を控えましょう。
- ・涼しい時間帯や木陰の多いコースを選びましょう。
- ・こまめな水分補給と休憩を行いましょう。



自宅で簡単にできる運動はこちらから

新発田市 おうちで体を動かそう

検索

