

# ウォーキング前のセルフチェック！



楽しく♪ 気持ちよく♪ 歩くために、当日の体調をスタート前にチェックしましょう！

チェック項目		回 答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をしていて腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季) 熱中症の警報がでている	はい	いいえ



運動を始める前に、1つでも「はい」があれば、今日の運動は中止してください。

上記事項(1~15)すべて「いいえ」であれば、無理のない範囲で行いましょう。

※脈拍をチェックし、運動強度を確認しましょう。

# スタート前の注意事項

- ・ウォーキング前後のストレッチは、運動を行うために適した筋肉の状態にし、ウォーキング中のけが防止につながりますので、入念に行いましょう。
- ・健康づくりのための適度な運動強度（自分のペースとなる目安）を知る手がかりとなるのが脈拍数です。

## 【運動時の脈拍の目安】

強度の感じ方	1 分間あたりの脈拍数の目安（拍／分）				
	60 歳代	50 歳代	40 歳代	30 歳代	20 歳代
楽である	120	125	130	135	135
ややきつい	125	135	140	145	150

# ウォーキング中止のサイン

- ・下記のような体調に異常を感じたら、ただちにウォーキングを中止して、指導スタッフか近くの人に声を掛けてください。



- 1 胸がしめつけられる。
- 2 動悸、息切れがする。
- 3 脈の乱がある。
- 4 頭痛やめまいがする。
- 5 吐き気がする。
- 6 冷や汗が出る。
- 7 足がつる。
- 8 足がもつれる。
- 9 筋肉や関節が痛む、腫れる。



# ウォーキング時の注意事項

## ○適度な水分補給

のどの渇きを感じる前に、適宜水分補給をしましょう！

## ○事故やケガのないように！

車や足もと十分注意しましょう。  
雨などで、濡れた地面や階段は滑りやすいので注意しましょう。