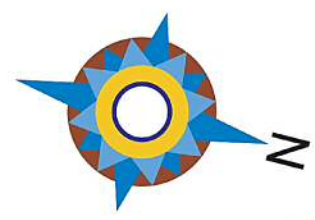


# すこやかウォーキングコース



まどかちゃんコース



ジョーくんコース

## あと10分歩きましょう

歩くことが健康によいと知っていても、いったいどれくらい歩けばいいのでしょうか。生活習慣病の予防には**男性で9,000歩、女性で8,000歩が目安**といわれています。日常生活での平均的な歩数から考えると足りないのは**あと1,000歩**。時間にして**10分**程度多く歩くだけで十分に効果があります。

### まどかちゃんコース

距離 : 1,235m  
 所要時間 : 約15分  
 歩数 : 約2,000歩

### ジョーくんコース

距離 : 3,955m  
 所要時間 : 約50分  
 歩数 : 約6,800歩

### ウォーキングのポイント

- やや遠くを見る
- あごは軽く引く
- 背筋をのぼす
- 腕は軽く曲げて大きく振る
- 歩幅は無理なく広めに
- 着地はかかとから
- 帽子
- 光るリストバンド
- お茶
- ウォーキングシューズ

