

Nogata Happy Walking

2



ウォーキングの基本フォームは正しい姿勢と着地の仕方です。正しいフォームを心がけることで、けがを予防し効率よく運動効果を得ることができます。

ウォーキングフォームのポイント

①頭は揺らさず しっかりと!

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

④肩は力を抜いて リラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

⑥腰の回転で 歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

⑧しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック! これが大事です。

②目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

③呼吸は自分の リズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

⑤ひじはやや曲げて

腕を大きく振りましょう! ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

⑦膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。

開始前はストレッチを必ず行いましょう

ストレッチはけがを防ぐだけでなく、筋肉や関節の柔軟性や血流をよくし、運動効率を高める効果もあります。ウォーキング前には、下半身を中心にしっかりと伸ばしておきましょう。

【ストレッチを行う際のポイント】

- 呼吸を止めない。 ●反動をつけず、ゆっくりと行う。
- 痛いと感じない程度に、適度に伸ばす。

式部いろはさんのInstagramはコチラ→



自分の今の
体調をしっかり
確認しよう!

幸せウォーキング
アンバサダー 式部いろはさん



歩いた分だけ得しちゃう♪

直方市民限定!

ふくおか健康ポイントアプリ

直方市では、直方市在住の人を対象に「ふくおか健康ポイントアプリ」で貯まったポイントに応じて、抽選で豪華特典が受けられる「健康ポイント事業」を実施します。
たくさんのご応募お待ちしております!

応募期間

9.1^木~12.31^土

応募対象

直方市在住の20歳以上の人で、応募期間内に3,000ポイント以上たまっている人

応募方法

アプリ内の「キャンペーン応募」から希望の賞品を選択♪

まずは右記より「ふくおか健康ポイントアプリ」をダウンロードします。ウォーキングや体重・血圧・食生活など日々の健康記録、健(検)診の受診、イベントなどに参加するとポイントが加算されていきます。

どんどん貯まる♪

詳しくは、ふくおか健康ポイントアプリ専用サイトをご覧ください♪
<https://www.fukuoka-kenko.biz>



応募は1人1回まで
賞品は1つのみ
選択可能です

「ふくおか健康ポイントアプリ」を
ダウンロード



専用アプリ「ふくおか健康ポイントアプリ」を使って楽しく健康習慣!
たくさん歩いてポイントを貯めてプレゼントをもらおう♪



健康ポイントを貯めて抽選で豪華賞品をゲット!

1名様
限定!



7,000ポイントでGet!

Apple Watch SE
(5万円相当)

1名様
限定!



5,000ポイントでGet!

家庭用マッサージ器
(3万円相当)

2名様
限定!



5,000ポイントでGet!

LOCABO 糖質カット
炊飯器 (3万円相当)

4,000ポイントでGet!

5名様限定

トレーニンググッズ(1万円相当)

3,000ポイントでGet!

30名様限定

直方市特産品詰め合わせセット
(3千円相当)

※ 賞品のイラストはイメージとなりますので
ご了承ください。

はずれた人の中から抽選で100名にオリジナルQUOカードが当たる! さらに、応募者全員にイベント限定の直方市グルメブック(仮称)をプレゼント♪

お問合せ
はコチラ

健康長寿課健康企画係 ☎0949-25-2275

イベント詳細や賞品情報は市ホームページをご覧ください♪

https://www.city.nogata.fukuoka.jp/kenko/_1209/_9289/_9133.html

