

いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会

翔べ 羽ばたけ そして未来へ



茨城国体マスコットキャラクター
「いばラッキー」

第74回国民体育大会

五霞町ウォーキング大会まで

あと

21日

五霞町では、9月28日(土)に開催されるいきいき茨城ゆめ国体2019に先立ち、デモンストレーション競技として、9月21日(土)に“五霞町ウォーキング大会”を開催します。

当日は、「情報・防災ステーションごか」をスタートし、東昌寺や大福田天満宮、江川天満宮、幸主名馬尊といった史跡を巡る「歴史探訪コース」を歩きます。

ぜひ、みなさんも健康のため、ウォーキングを始めてみませんか。

今回、ウォーキングの際の正しい歩き方、服装や持ち物をご紹介します。

※ウォーキングを実施するには準備運動を行い、ご自身の体力に合わせ、無理のない範囲で行いましょう。

歩き方・服装

あごを引きながら、まっすぐ前方を見る

腕は自然に伸ばし、テンポよく前後に振る

- ・着地はかかとからつま先へ
- ・つま先で地面を蹴りだす



日差しが強いときは、帽子

背筋を伸ばす

服装は、季節や天候に合わせ、脱ぎ着しやすい服装

靴は、サイズの合ったもので、通気性が良いもの

持ち物

バック

両手が使えるリュックやウェストポーチが便利



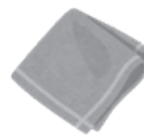
飲み物

汗をたくさんかきますので、こまめに水分補給を忘れずに



タオル

汗をかいた時、汗を拭き体温の低下を防ぎましょう



○お問い合わせ

茨城国体推進室 ☎(84)3533(直通)