

<ウォーキング 2>

今回はウォーキングをする際の服装及び靴についてです。

服装は動きやすいものであれば特に問題無いと思います。ただ暑くなったら脱げるもの、夜であれば目立つ色の物が良いでしょう。

注意していただきたいのは靴です。ウォーキングに限らず合っていない靴を履き続けると、外反母趾や膝の痛みが増幅したりする恐れがあります。一度普段履いている靴を確認してみてください。かかとの外側が減っていたり、脱ぎ履きしやすいからといってヒモをしっかりと結んでなかったりすると膝に負担がかかっている可能性が高い場合があります。

靴選びのポイント

- 1.フィット性・・・大きすぎないもの、窮屈でないものを選びましょう。必ず両足で履いて試してみてください。
- 2.安定性・・・かかとの部分がしっかりサポートされてるものを選びましょう。
- 3.重量・・・重すぎるのも良くないですが、軽すぎると安定性がしっかりしてなかったり、逆に疲れてしまったりする事があります。適度に重みがあるものを。
- 4.屈曲性・・・一度自分の足でグーを作ってみてください。指の下の所で曲がる所があるはずです。この部分が曲がる靴を選びましょう。