



# ウォーキングのメリット

ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも、手軽に出来るため、幼児期から高齢期まで、生涯を通じてできるスポーツといえるでしょう。

健康づくりにも最適で、生活習慣病や骨粗しょう症予防、ストレス解消などの効果もあります。

運動の強度は自分で設定できるため、年齢や体調に合わせて、無理なくできるのも特徴です。

ウォーキングは、背筋を伸ばし、あごを引いて行うため、普段の姿勢もよくなります。継続することでダイエット効果も表れ、スリムで美しいからだづくりにもつながります。