

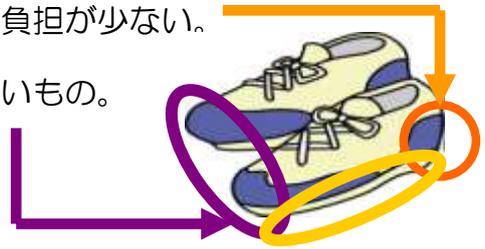


ウォーキングの装備

<靴の選び方>

軽くて通気性に優れた運動靴がよいでしょう。実際にはいて、足の幅や甲の高さなどが合うものを選びましょう。

- ①つま先部分に十分余裕があり、適度に曲がるもの。
- ②かかとはクッション性が高いほうが膝などへの負担が少ない。
- ③靴底は少し厚みがあり、やわらかく、滑りにくいもの。



<靴の履き方>

必ず靴下を履きましょう。素足では、足と靴の間に隙間ができ、まめや靴ずれの原因となります。



<服装>

- ・ **ウェア**：伸縮性があり、汗の吸収がよいもの。タオルは必ず持参してください。汗をふくだけでなく、転倒し出血した場合などに止血するにも役立ちます。
- ・ **荷物**：両手を空けておくためにも荷物はリュックサックやウエストバックへ入れましょう。
- ・ **帽子**：適度なひさしのある帽子を着用するとよいでしょう。夏場は熱中症予防や紫外線対策、冬場は防寒対策になります。
- ・ 水分補給用に飲料水を携帯しましょう。
- ・ 夜間は昼間に比べて事故の危険性が増大します。明るく反射性のある衣服などで目立つようにしてください。防犯の観点からもできれば数人で歩くことをおすすめします。