

ウォーキング「知っていて便利なこと」 持ち物編

NPO法人ちば歩こう会 研修担当

1. 帽子

日除け、防寒に役立ちます。
通気性・吸湿性、防水・撥水加工
UV加工のものなら最良です。

2. 上着

厚手、薄手、ウインドブレーカー
ベストがあると便利です。
季節を問わず長袖がよいでしょう。

3. ディバック・ウエストバック

ディバック
・30L程度の物(日帰り)が手頃です。
・背負い紐の調整できるもの。

4. 手袋

冷え、むくみ・怪我予防
吸湿性の良いもの
厚手の指先のないものと
薄手の物の組合せも便利。

5. 雨具

レインウェア、レインパンツ、
ポンチョが(小さく格納できる)便利
(傘は見通しが悪くなり事故のもととも
なるのでなるべく使わない)

6. スラックス(パンツ)

ストレッチパンツ、タイツなど
はきやすく、動きやすいもの
撥水加工のものがよい

7. 靴下

・厚手で吸湿性の良いもの
・混紡のものがよい
・予備を持ち歩き、汗をかいたら
取り替えると肉刺予防となる。

8. 靴

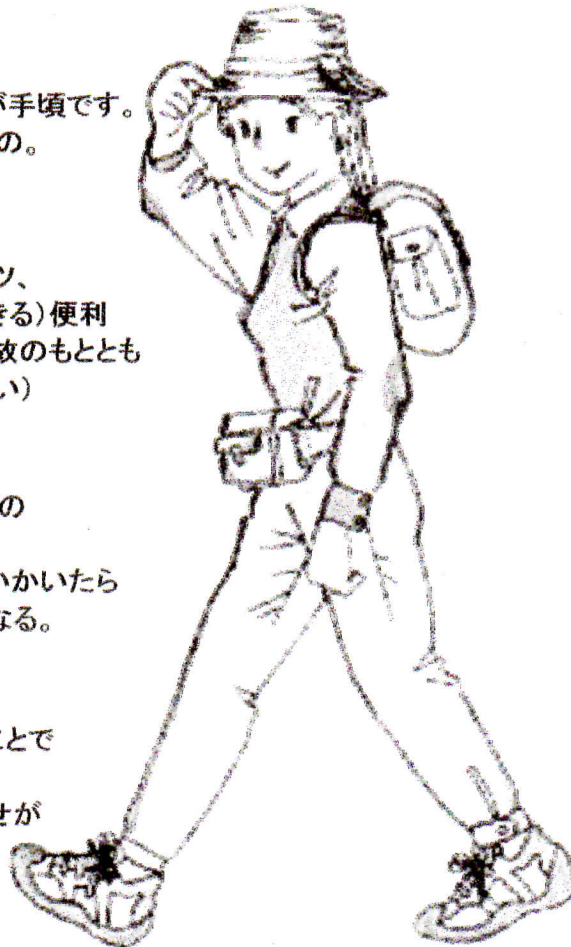
・歩く、ウォーキングには
欠かせないものです。
・12月26日(木)年の瀬Wで
シューフィッターさんによる
ウォーキング教室を予定
しています。

9. 飲料

・水分補給はとても必要なことで
大切なことです。
・水とスポーツ飲料の組合せが
いいでしょう。
・500mlから1000ml程度

10. 歩数計(万歩計)

・ほとんどの人が付けている
ようです。
・運動量のチェックや自身の
目標、月間・年間の目標達成
・歩行距離については目安と
なります。



11. 嗜好品

・飴(塩飴・梅干飴等)・チョコレート(ポリフェノール)・お菓子類 (小腹がすいたときに)など

12. CWAニュース(P4)持ち物についての詳細がシリーズで掲載されています。参考にしてください。

持ち物チェック表

1. 帽子		7. 靴下	
2. 上着		8. 靴	
3. ディバック		9. 飲料	
4. 手袋		10. 歩数計	
5. 雨具		11. 嗜好品	
6. スラックス			