

Sunrise walk

体と心が喜ぶ「朝散歩」

朝ウォーキングでやる気スイッチオン!

朝日を浴びながらウォーキング、体内の幸せホルモン（セロトニン）が活性化・・・

- ・体内時計がリセットされ、体に活動と休息のリズムも生まれます
- ・清々しい気分となり、意欲がアップし、集中力の高い仕事ができ日々の作業が効率アップ
- ・ウォーキングなど、一定のリズムを刻んで体を動かすことで活性化。運動を開始して5分後あたりから増え、20～30分でピークに。やり過ぎは逆効果。程よい運動が大切。



ウォーキング姿勢のポイント

目線はまっすぐ、やや遠くを見る

肩の力を抜いて
リラックス

腕は後ろに引く

腰の回転で歩幅を
広げて

つま先で
大地をキック

両肩を結ぶラインは
地面と水平に

お腹を軽く締め、胸を張る

膝を伸ばして踵から着地

呼吸は自分の
リズムで

肘が体側
から離れ
すぎない

ストレッチ(準備体操・整理体操)

