

## ② 必読！安全にウォーキングをするために

### 安全にウォーキングをするために心がけたいこと

#### 服装

- 動きやすく、目立つ色や光を反射させる素材が付いているもの
- 季節にあわせた服装  
(夏期)  
汗がすぐに乾く、通気性の良い素材のもの  
(冬期)  
身体の熱を調整できるよう重ね着をする



#### くつ

- 履き心地がよく、ひも結び型。履き口にパッドが入っている・靴底に滑り止めがある・軽くて底が厚くクッション性に優れている・つま先に1 cm位余裕があるもの



#### くつした

- 伸縮性があり、汗を吸い取る素材が適しており、靴ずれ予防にもなる

#### 帽子、サングラス

- 直射日光を避けることができる

#### 飲みもの

- 脱水症を予防するため、水・お茶・スポーツドリンクなどがよい

#### かばん

- リュックなど両手が自由に使えるもの

#### レインウェア

- 急な天候の変化に不可欠

