

# 2階で歩こう 「ちよい歩き」



# 階段の上り下りは スクワットと同じ効果！



2階へ行くぞ



2階につくと、1周135m  
のウォークコースを  
発見！



ちよつとトレーニング  
できる、  
ちよいトレコーナーも  
あるようだ。

青いラインに沿って  
歩いてみよう。

「ちよい歩き+」

ちよいトレコーナー

ちよいトレコーナー

ちよいトレコーナー

10mの黄色のライン  
何歩で歩ける?

START GOAL

W.C. W.C.

元気満点!

青ライン  
に沿って歩くこと  
から始めよう!



ちよいトレ  
コーナー



さあ、スタート

ちよいトレマッス<sup>+</sup>  
下半身の**ストレッチ**  
**股関節**のストレッチ  
前後に足を大きく開いて、息を吐きながら、  
からだを深く沈める

東の端まで行ったら  
エレベーターの方へ  
ここにも

ちょいトレ  
コーナー



ちょいトレプラス<sup>+</sup>

# 30秒 筋トレ

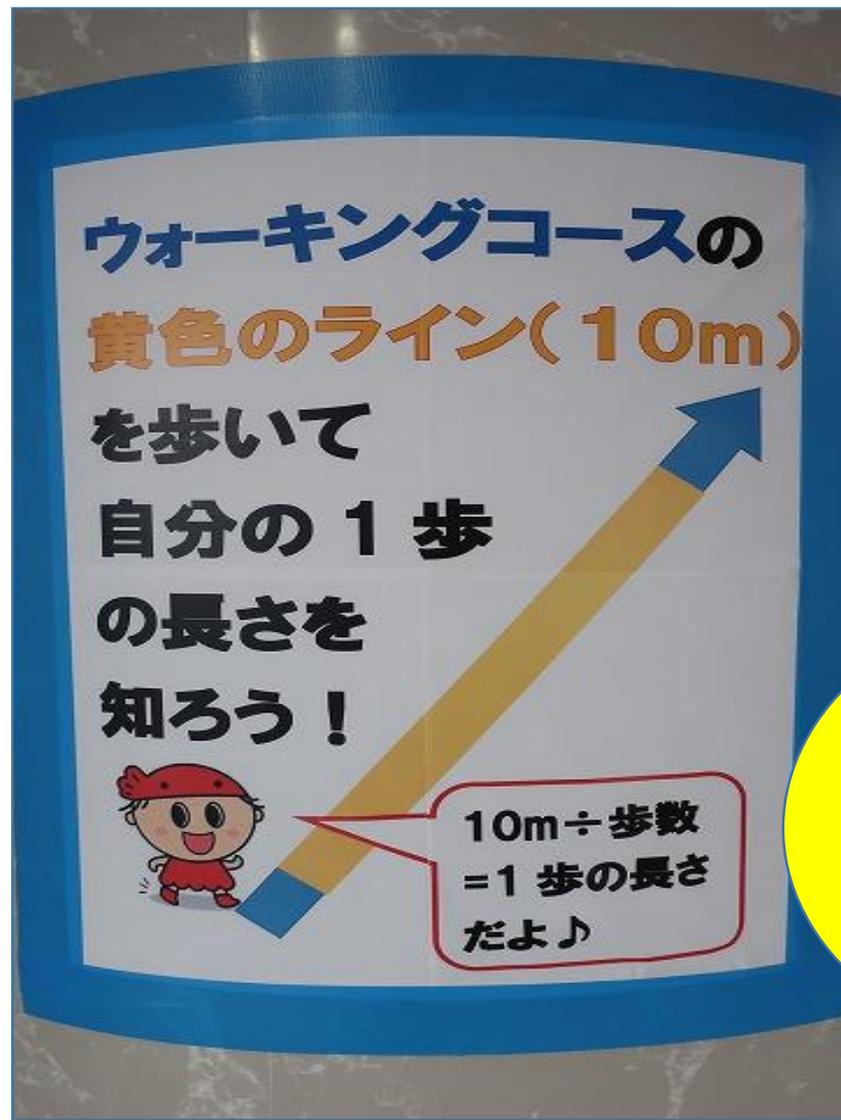
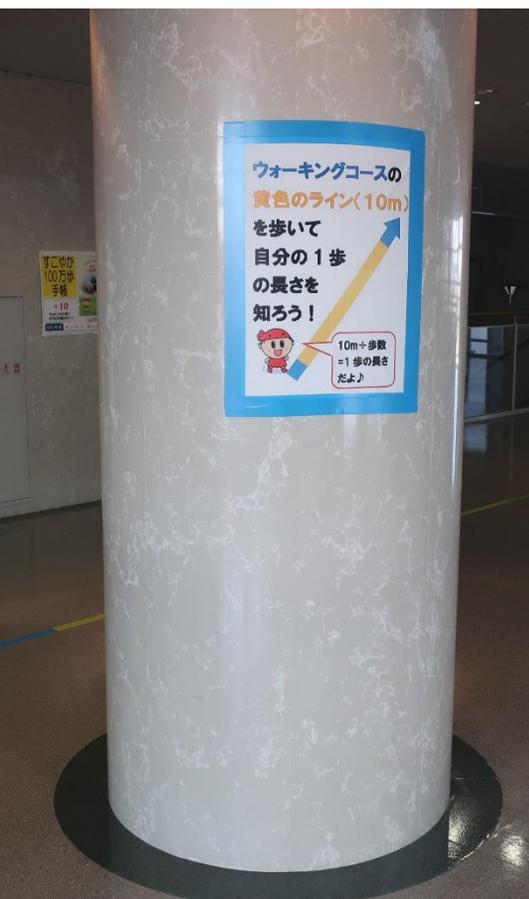
## 外を見ながらスクワット

①イスに座り足は肩幅に開き、つま先は30度外向き  
②息を吐きながら10cmお尻を浮かし、30秒キープ

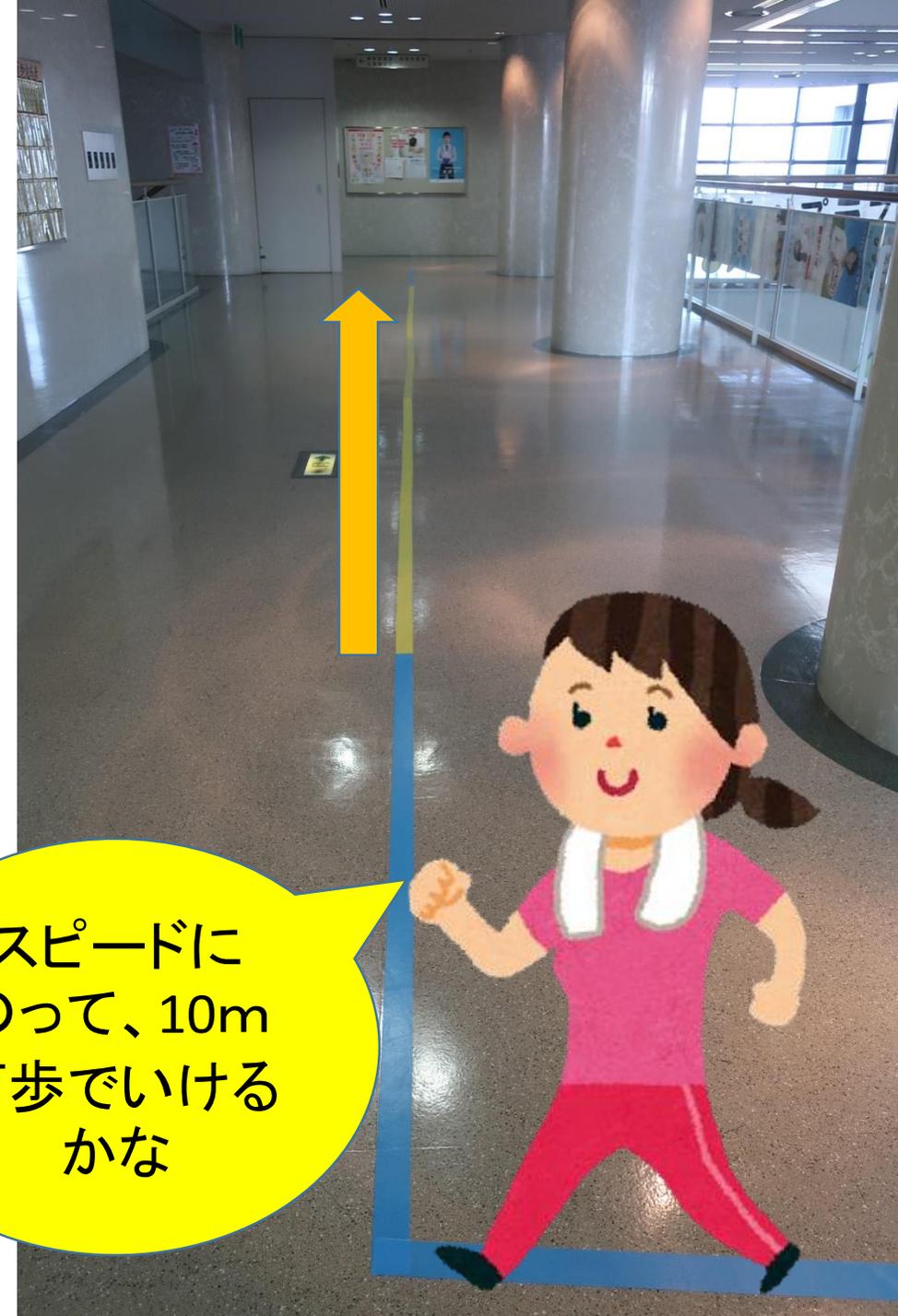
① 

② 

おや、柱に何か書いてある。  
自分の歩幅がわかるんだ！



スピードに  
のって、10m  
何歩でいける  
かな



# あと半分！



ちよいトレ  
コーナー



ちよいトレプラス<sup>+</sup>

## 上半身のストレッチ

### 肩甲骨のストレッチ

- ①手のひらを合わせたまま、両手を上げる。
- ②息を吐きながら、手のひらを外向きに左右にゆっくり広げて下す。（肩甲骨を引き寄せるイメージで）

①



②



手のひらは  
外向きに

1周！あと2周したら5分くらい歩いたことになるな。

ゴール



帰りにトイレによつてみたら



注) 女子トイレだけです

5分でもOK!

運動したいけど...  
時間がない方は

すきま時間に

# ちょい歩きプラス



歩かないと!  
もったいない!

さんてで歩こう



歩く習慣 = 万病予防の基礎