

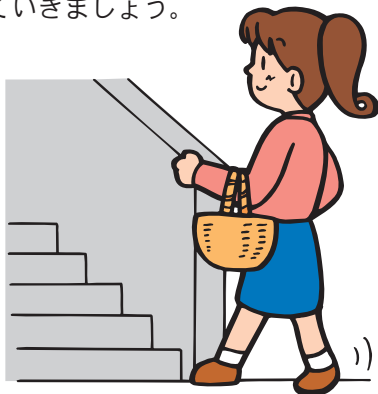
## 4. ウォーキングを長続きさせる工夫

### 工夫1

#### 毎日の生活に組み込む

日常生活でウォーキングを行うチャンスは、探せば結構あるものです。

通勤や買い物は、バスや電車を使わず、一駅歩いたり、エスカレーターを使わず階段を利用したりするなど、日常生活に取り入れていきましょう。



### 工夫2

#### 仲間を誘って歩く

親しい仲間と話すことは、ストレス解消になります。また、家族で歩けば時間やコースも合わせやすいでしょう。



### 工夫3

#### コースに変化をつける

いつも同じコースばかりでは、楽しみもワンパターンになってしまいます。近くの公園に自然観察に出かけたり、身近の名所を巡ってみたり、変化を持たせて気分転換しましょう。



### 工夫4

#### イベントに参加する

自然を楽しみながら歩くウォーキング大会などが、全国各地で開催されています。同じ目的を持った人たちがたくさん集まるので、気の合う友達ができる可能性もあります。

