

### ウォーキングシューズの選び方

- ① ハイヒールのようなかかとの高いものは避ける。
- ② ジョギングシューズやテニスシューズでも良いが、できれば歩くことに向いているウォーキングシューズを選んだ方が、足への負担は少ないです。
- ③ 次のようなことを考慮して選んでみましょう。



- ④ 履き心地をチェックしましょう。



東京都健康づくり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン

発行：稲城市教育委員会（教育部体育課）  
協力：稲城市スポーツ推進委員協議会

（初版発行 平成 25 年 12 月）

# 大丸・向陽台編

大丸公園～向陽台コース



