

ウォーキングの姿勢

正しいフォームで歩くように心がけましょう。

■ 姿勢

いつもどおりの歩幅で歩き始めます。からだがあたたまってきたら、少し歩幅を広げて普段よりも多くの筋肉を使って歩いてみましょう。

頭が上から糸で吊られているような感覚で、背筋をのばして歩きます。

前傾姿勢やそりかえった姿勢にならないように気をつけましょう。

■ 顔

あごを軽く引き、まっすぐ前を向く。



■ 目

10～15 m先を見る。

■ 肩

力を抜き、リラックスしましょう。

■ 腕

腕を軽く曲げ、肩があがらないように注意しながら、肘を引くようにして腕を振りましょう。

■ 足

ひざを伸ばして大きく腕を前に出しましょう。

①かかとから着地し、②足裏全体に体重がかかるように移動。③つま先でしっかりと地面をけりましょう。



①



②



③