

ウォーキングを楽しもう

正しい姿勢

〈背すじ〉

猫背、前かがみにならない!

〈手〉

ひじを90度ぐらいに軽く曲げ、肩の力を抜きリズムカルに腕を振る。

〈足の裏〉



かかとから着地
前から靴底が見えるくらいつま先を上げる。



足の裏全体を地面につける。



つま先で地面をける。



〈目線〉

まっすぐ10~15m先を見る。

〈あご〉

軽く引き鼻をまっすぐ向ける。

〈腰〉

ひねりを利用して足を前に出す。

〈脚〉

大腿で足跡が一直線上に重なるように。◎がにまたは×ダメ

〈歩幅〉

目安は身長から10を引いた数字。

*身長が170cmの人なら70cm。

〈時速〉

時速5キロ。通勤時に駅まで少し急いで歩くぐらい。*普通の歩き方は時速4キロ。

+ 目標 +

1日1万歩



悪い姿勢

頭が下がったり
背中を丸めない
ようにしましょう