

1 ウォーキングの基本

①歩く前の基本姿勢

かかとをつけた状態で両手を組み背伸びをしましょう。このとき、おなかを凹ませ、お尻にキュッと力を入れます。

胸をはり、腕は自然と下ろします。

横から見ると耳、肩、くるぶしが地面から垂直に伸びていることが理想です。

いつものウォーキングや散歩をひと工夫し、自分の体力と向き合う時間を創出してみてください☆

おなかとお尻に力をいれる

胸をはって腕を下ろす

耳、肩、くるぶしが地面から垂直



②歩き方

●姿勢	基本姿勢を意識し、胸をはる (背中を丸めない)
●視線	約2m先を見る
●腕	自然にふる
●呼吸	自然な呼吸(吐くことを意識して)
●足の運び方	膝を伸ばしてかかとから着く。 足の裏を意識しながら親指側で蹴り、腰が前へ進むイメージで
●顔	いつも笑顔で、口角を上げる (呼吸しやすい)

胸をはって視線は先を見る

自然な腕のふり、呼吸で

かかとから着き、親指側で蹴る

いつも笑顔で ^^



季節を問わず、水筒やペットボトルなどを必ず持ち歩き、運動前・中・後の水分補給を欠かさないようにしてください