

# ウォーキングの姿勢

視線は10mほど  
先を見るように

呼吸は手足の  
動きに合わせて

あごをひいて

準備運動と  
整理運動を  
忘れずに!!

背筋を伸ばして

まずは  
自分のペースで。  
慣れてきたら  
少し速く  
歩いてみよう!!

ひじを軽く曲げ  
腕をしっかり振る

膝を伸ばして

つま先で  
地面をける

しっかり大地を  
キックする

かかとから着地

歩幅は  
やや広めに

# シューズの選び方

かかとの部分が  
しっかりと  
包み込まれている

甲の部分はひもや  
マジックテープで  
調節できるもの

指先が  
余裕をもって  
動かせる

かかと部分の  
くつ底は少し広めで、  
十分にショックを  
吸収できる  
厚さがある

パットが  
土踏まずに  
フィットしている

かかと・つま先・  
足の甲などに  
くつ擦れを起こす  
心配はないか  
確認する