

歩く時のポイント



step 1 ウォーキング前のストレッチ



歩き方 [より効率よく運動するために]

step 2

目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じです。

呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

ひじはやや曲げて腕を大きく振る

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば歩幅が広がります。



頭は揺らさずにしっかりと!

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに歩きは軽快になります。

腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

足裏でしっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック!