

ウォーキングの基本姿勢

ウォーキングには正しいフォームがあります。フォームが正しくないと、疲れやすくなったり怪我の原因にもなります。

自分が歩く姿を、時々鏡に映して修正しましょう。



① 軽くあごをひき20～30m先を見る

② 腕の角度は気にせず、肩甲骨を意識して後方に振る

③ 腰の位置を高く持つ

④ 脚は真っ直ぐに伸ばす

⑤ 蹴る方の脚は膝を伸ばし、足の親指の付け根で地面を押すように

⑥ 歩幅は無理の無い範囲で普段の歩きよりも広く脚を出す

⑦ 1本の線上を歩くイメージで

ウォーキングの際に注意すること

- ① 喉が渇く前に給水をする。
- ② その日の体調や天候に合わせて無理はしない。
- ③ 普段より、リズムカルにやや早足で歩きましょう。