

★正しいウォーキングフォーム



《歩き方》

- ① 歩きやすい靴（ウォーキングシューズ・スニーカーなど）をはいて、イラストのような良い姿勢をする。
- ② 大股で歩く（へその辺りから足が分かれているイメージ）。
- ③ 少し早足で歩く（軽く息がはずむペース）。
- ④ 腕は身体より後ろにひじを引く（前は自然でよい）。
- ⑤ 足の裏全部で地面をつかむ感じで歩く。ひざは完全に伸ばさなくてもよい。踏み出した足はかかとで着地し、後ろの足はつま先でける。
- ⑥ 疲れて姿勢がくずれるほど歩かない。

★ウォーキングシューズを選ぶポイント★

- ① つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの。
- ② かかとにはクッション性が高いほうが、膝などへの負担が少ない。
- ③ 底は柔軟性があるもの。
- ④ ひも靴が望ましい。
- ⑤ つま先が地面から2cm 反りあがったもの。

