

歩き方のポイント

ポイント 頭・目

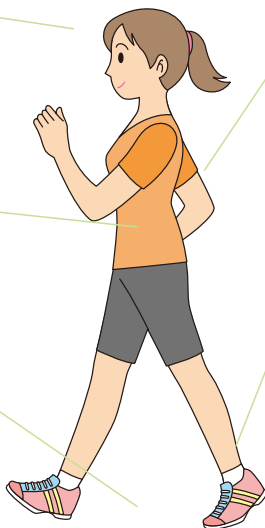
- あごを引く
- うつむかず、目はやや遠くを見る

ポイント 背筋

- 一本の芯が通っているようなイメージで歩く

ポイント 歩幅

- 歩幅は身長(cm) - 100cmが目安
例: 身長160cmの場合は60cm



ポイント 腕

- 手のひらを軽く握る
- 肩の力を抜き、軽くひじを曲げる
- 前後に大きくリズムカルにからだの脇を通るように振る

ポイント 足

- 着地はかかとから
- 地面を足の裏でしっかりとらえる
- 親指の裏で勢いよくキックする

靴の選び方

自分に合った靴を選びましょう。

- 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方が、膝への負担が少ない
- ③底は柔軟性があるジョギングシューズなど



かかとをフィットさせるように履き、きちんとひもをしめる



かかとが抜けないかどうかを確認する



指先に親指一本分のゆとりを確認する



きつくなく、足の指が広げられるかどうかを確認する

靴のはき方

- ①きつくなく、足の指が広げられ、指先に親指一本分のゆとりを確認する
- ②かかとをフィットさせるように履き、きちんとひもをしめ、かかとが抜けないかを確認する

事故やケガのないように

車や足元には、十分注意してください。信号はきちんと守り、雨や雪で濡れた地面や階段などで転ばないように注意してください。

特に夜間は、周りから見えやすい白色や目立つ色の服装にしましょう。

