

ウォーキングのポイント

まずは姿勢づくりから！～正しい姿勢を身に付けよう～

- ①足の裏・足指でしっかり地面をふんばる
- ②骨盤をたてる
＝お腹に力を入れて（3cmへこませて）
へそを前に向けて、お尻をしめる
- ③耳たぶ、肩峰（肩の出っ張ったところ）、
大転子（足の付け根）、くるぶしが縦一直線になる



ウォーキングの前後はストレッチ、準備（整理）運動を！



ポイント

- ・どここの筋肉を伸ばしているかを意識して
- ・呼吸を止めないように
- ・反動をつけずに、ゆっくりと伸ばす



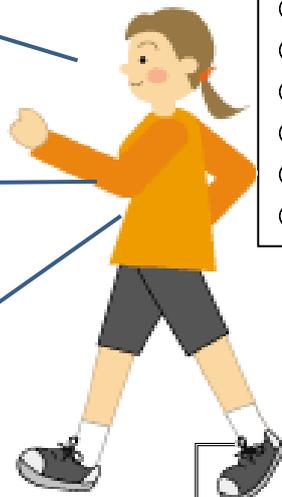
ストレッチが終わったら、いざウォーキング！

あごを引いて
目線は10メートル先
を見る

ひじを後ろに
引くことを意識する

お腹に力を入れて
へこまし、
背筋を伸ばす

歩幅をやや大きくとり
しっかりとかかとから踏みだす



【シューズの選び方】

- ① 軽くて、通気性がある
- ② すべらない
- ③ 足の幅や甲の高さも合っている
- ④ つま先がきゅうくつでない
- ⑤ かかとがフィットしている
- ⑥ かかとの底が厚く、くるぶしがあたらぬ
- ⑦ 靴底がしなやかで足裏に密着している



【ステップにも注意】

- ① ひざを伸ばしてかかとから着地
- ② かかとからつま先へ重心を移動
- ③ つま先で十分踏み込み、しっかりける