

# 歩き方

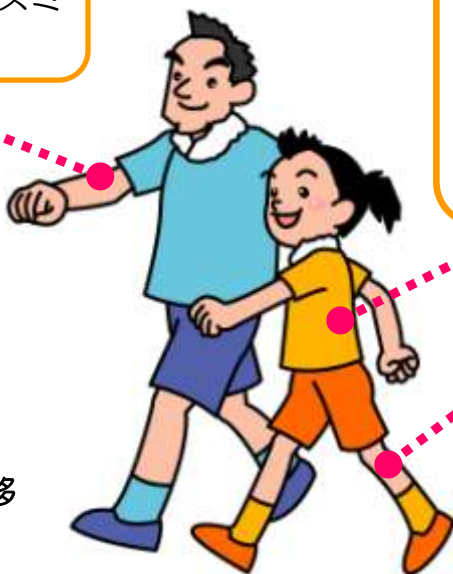
ウォーキングに慣れるまでは、ゆっくりでもよいので正しい姿勢を保つことに重点をおいて歩きましょう。

## 肩・腕

肩の力、腕の力を抜いて、足の動きに合わせてリズムカルに腕を振る。

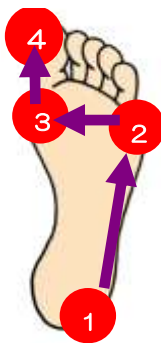
## 頭・顔・体

- ・視線は遠くにあごは引く
- ・胸をはる
- ・肩の力を抜く
- ・背筋を伸ばす
- ・頭は揺れ動かないようにする



## 正しい足の運び方

1～4の順に正しい重心移動を心がけましょう。



- ① かかとで着地
- ② 小指の付け根
- ③ 親指の付け根
- ④ 親指で踏み込む

## 足・歩幅

- ・歩幅は広めに
- ・足先はまっすぐ、自然に振り出す