

じょうずなフォームで ウォーキング。

頭

あごを軽く引いて目の高さを一定に保つ。視線は数十メートル先。決してうつむかず前方を見ながら歩く。

呼吸法

腕の振りに合わせて呼吸も一定のリズムを保つ。「吸う」「吸う」「吐く」「吐く」の4歩1呼吸が基本。

胸・背中

胸を張って背筋をピンと伸ばす。背筋を伸ばしすぎて反り返らないように注意。

腕

手のひらは卵を握る感じで軽く握る。ひじは伸ばさずに90度に曲げ、からだの脇を通るように大きく振る。

足

前方に出す足のひざは曲げずに、まっすぐ伸ばす。前方へ大きく足を振り上げ、着地はかかとから、後方の足はつま先で地面を蹴る。歩幅は身長のおよそ2分の1程度を目安に。

