



目はやや遠くを見る

あごを引く

胸を通り 脚筋を伸ばす

脚はしっかりと伸ばす

肩は90°に曲げ、前後に大きく振る

歩幅は リズミカルに

着地は かかとから

歩幅は70~75ぐらいに

90°

40°

健康のためには、1日300kcal分のエネルギーを消費する身体活動が必要です。この300kcalは、1日1万歩のウォーキングによって消費できます。余分なカロリーはその日のうちに消費し、肥満を防ぎましょう。



シューズの中で、5本指を自由に動かせばOK
少しつま先が反っているもの
を選ぶとつまずきにくい



クッション性が高く、歩行時の
身体への衝撃を和らげる働き
があるものがよい
就床が滑りにくいものを

ヒールの接地部分が、斜め30度の
カットされているもの。これは「
イディング・カット」と呼ばれ、かかと
とから着地する際、かかとと地面が
ぴったりと接します