

ウォーキングの姿勢ポイント

① アゴを引いて姿勢を真っ直ぐに

アゴが前に出たり、下を向いて歩くと姿勢が悪くなり、腕の振りや足の運びも悪くなります。

② 腕の振りは大きく

腕の振りは肩から自然に大きく振ると、腰の動きが良くなり、歩幅が広がりやすくなる等、下半身の動きもスムーズになります。



③ 自然な腰の動きで

歩幅を拡げて

腕の振りによる自然な腰の動きで、歩幅は変化します。歩幅の広がりだけにこだわらずに歩きましょう。

④ 後ろの足は親指で地面を蹴るように

前方への体重移動が行いやすくなり、足の運びが良くなります。

⑤ 前足は踵から着地

足裏の動きがスムーズになり、体重移動が行いやすくなります。つまづき予防にもなります。

まずは「腕の振り」から

上記にある5つのポイントを一度に行うのは、慣れていない人にとってなかなか難しいものです。そこで肩の痛みや猫背などの支障が無ければ、①の「腕の振り」から意識して行ってみましょう。余裕があれば、他のポイントも意識して歩いてみましょう。

シューズ選びのポイント

- ・ひもで結ぶ等の調節ができる
- ・靴底に適度な厚みがあり適度に曲がる

