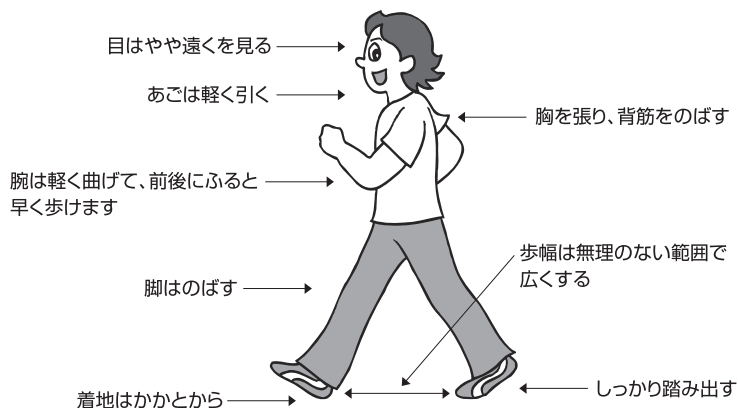


歩き方 (フォーム)

- ①あごは軽く引き、やや遠くを見る。
- ②背筋を伸ばし、胸を張って歩く。
- ③足はかかとから着いて、つま先でけり出す。
- ④歩幅は無理のない範囲で広くして、身長 $\frac{1}{2}$ より小さく目を目安とする。
- ⑤肩の力をぬき、肘を曲げ、腕を足の動きに合わせて前後に大きく振る。
- ⑥呼吸は、自分のリズムで、無理せず意識せず、始めはゆっくりと、徐々にピッチを上げる。



■ 歩幅の求め方と目安

歩幅 = 100m 歩いた距離を歩数で割る

歩幅 = 10 歩歩いて、その距離を 10 で割る

目標 = 身長 \times 0.45