



2022春「みんなで歩活」始まります！ 歩き出す前にちょ〜っとチェック！！

ウォーキング

◆準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチを行きましょう



かかとを地面につけたまま伸ばす。



バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げる。



つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばす。



ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばす。



二の腕を反対の手で押さえるように伸ばす。

◆正しいフォームで歩きましょう！ウォーキングフォームのポイント

①頭は揺らさずしっかりと！

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

②目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く（15m先くらい）を見る感じで。

⑤ひじはやや曲げて。腕を大きく振りましょう！

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

⑥腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

③呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

④肩は力を抜いてリラックス

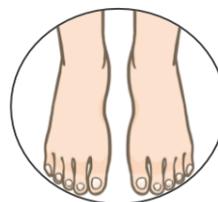
肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

⑦膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地すれば、歩幅が広がります。

⑧しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！これが大事です。



足は腰幅に開き、指先は正面に向ける

出典：厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

ケガをしないように、準備運動をしっかり行い、正しいフォームで歩いて、2022春「みんなで歩活」、入賞目指して頑張りましょう！



健康アプリ「kencom」で楽しむウォーキングイベント「みんなで歩活」は、年2回、春と秋に開催しています。「みんなで歩活」への参加には、まずは「kencom」に登録が必要なので、まずは登録から。

「kencom」に登録すると、ウォーキングに関するいろいろな情報も閲覧できるので、ご活用ください。

kencomに登録していない方
まずはkencomに登録！
アプリをダウンロード！

