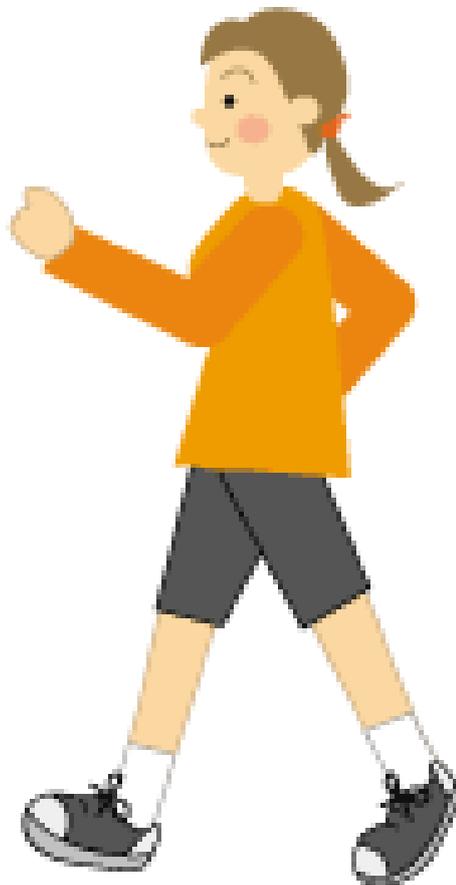


## ▶ 正しい姿勢で歩こう

目線は 10  
~20m 先に  
向ける

肩の力を抜  
き、胸を張っ  
て背筋を伸ば  
す

手を軽く握  
り、ひじを軽  
く曲げ、少し  
引き上げる



ひざを持  
ち上げる  
ように意  
識する

歩幅をやや  
大きくし、し  
っかりと踏  
み出す

足の運び方



- ① ひざを伸ばしてかかとから着地する。
- ② かかとから親指に重心移動する。
- ③ つま先で踏み込んでしっかり蹴る。