

# ★ウォーキングの姿勢★

あごを引き、  
視線はやや遠くを見る

おなかを引き締め、  
腰に重心を置く

ひざを伸ばして、  
かかとから着地する



肩の力を抜いて、腕を軽く振る

背筋を伸ばし、  
上体を曲げない

広めの歩幅で、  
リズムカルに歩く

歩きやすい靴と服装にする