

第5章 ウォーキングの正しい歩き方

動画で動きを確認しながら、正しい歩き方をマスターしよう！！



正しい歩き方のポイント

正しい歩き方のポイントは8つあります



- 綱渡りのようにまっすぐ足を出す
- ひざを割らない
- 腕は、ひじを軽く曲げて振る
- ゆっくりと歩くときはひじを伸ばす
- 着地はかかとの前側
- 肩の力を抜く
- 歩幅はいつもより大きめ
- しっかり腕を振ると良い

綱渡りのようにまっすぐ足を出す

駐車場に書かれている「白線」や
「畳のふち」、フローリングの「木目」など
合わせて歩いてみよう。



ひざを割らない

ひざが割れるとバランスが悪くなり、
ウォーキングの効果が減るほか、ケガに
つながる可能性もあります。



残り3つのポイントを エクササイズウォーキングで確認



「肩の力を抜く」、「歩幅はいつもより大きめ」「しっかり腕を振ると良い」の3点を確認しましょう。

繰り返し練習しましょう！

正しい歩き方が身につくまで繰り返し練習してください。
ポイントは次の8つでした。



- 綱渡りのようにまっすぐ足を出す
- ひざを割らない
- 腕は、ひじを軽く曲げて振る
- ゆっくりと歩くときはひじを伸ばす
- 着地はかかとの前側
- 肩の力を抜く
- 歩幅はいつもより大きめ
- しっかり腕を振ると良い

第5章 ウォーキングの正しい歩き方

動画で動きを確認しながら、正しい歩き方をマスターしよう！！



ゆっくり歩くときはひじを伸ばす

ゆっくり歩くときは、余分な力を入れないために、ひじを少し伸ばすと良いでしょう。



着地はかかとの前側

足全体で着地するのではなく、かかとから着地するように心がけましょう。

