

⑦ ウォーキングフォーム

こんなふうに歩きましょう～体制に合致した正しい歩行～ 正しい動きの代表・歩き

立位姿勢

首筋を伸ばす。

背筋を緩める。

骨盤を立てた
ポジション
にする。

顎を引く。

腹を引き
締める。

全体重を
一方の脚
(支持脚)に
乗せる。

支持脚の
足関節を
前方へ
曲げる。

からだ全体を
前傾させる。

からだの重心の
落下位置に軽く
ふり出す。

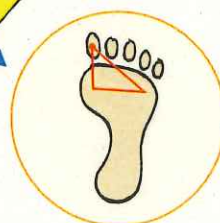
かかとから
着地する。

歩幅を伸ばし速歩に映るには、
歩幅をかせぐために
前に踏み出すのではなく、
「親指のつけ根で地面を押し」
のがコツです。

最後に地面から離れる
(押す)のは母子球と親指。



母子球、小指球、かかとの
3点支持で立つ。



親指、母子球、小指球
の3点地面を押し。

