

ウォーキングのポイント

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕は前後に大きく振る

かかとから着地

視線は遠くにあごは引く

胸をはる

脚を伸ばす

歩幅はできるだけ広く



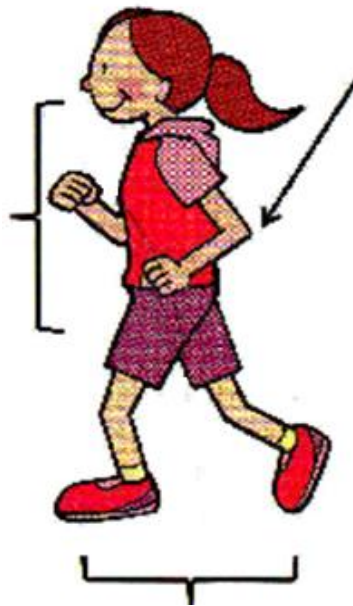
ジョギングのポイント

(鳴門市糖尿病運動教室資料)

ジョギングのフォーム

上体のフォーム

- ・腰を少し前に押し出すような感じにして、その腰の上に上体がのっているように
- ・上体はほぼまっすぐに立てている感じ
- ・胸は少し張るような姿勢



腕の振り方

- ・肘を軽く曲げて歩調に合わせてリズムをとるような感じ
- ・少しだけ前後に振る。意識して前後に大きく振ると速度が速くなり、つらく(きつく)なる
- ・スピードを上げないために
感覚的には上下にリズムをとる振り方がよい

足の運び方

- ・歩幅を狭く、歩調もゆっくり(スピードを上げないための走り方)
- ・つま先がわずかに先に着地する形だが、感覚的には足底全体が一緒に着地するような感じ
- ・足音がしないようなソフトな着地を心がける
パタンという音はかかとから着地してつま先が後で着く場合に出る音。
すり音はつま先が下がり、靴底をするような着地の場合に出る音
このような音が発生する着地はよくない