

楽に歩くコツ

今よりも楽に歩くコツを知っていますか？
3つのポイントで簡単に変わります！！



「正しい歩き方教室」
NPO法人
佐久平総合リハビリセンター
依田彰子 (よだ あきこ)

今年の冬は寒いので、家に閉じこもりがちになっていませんか？
歩かないとますます歩けなくなってしまいます。暖かい時間に家の中でも外でも良いので、少し歩いてみましょう！
大変な人は、椅子に座って「好きな曲」を聞きながら”足踏み”をしましょう！今回は、いつもより楽に歩くコツを紹介します。

コツ1 より良い姿勢で立つ(ほぼ正しい姿勢)

立って下を向いて足の甲を見ましょう。胸→お腹→足の甲が見えたら顔を上げます。

(胸が邪魔で甲が見えない場合)

右胸と左胸の真ん中に指を当てて「ふー」と息を吐きます。

(お腹が邪魔で甲が見えない場合)

足の付け根を手で触り、軽くお辞儀をするように後ろに下げます。(足の甲が見える所まで)



コツ2 腕を「やや後ろ」・「左右平行」に振る

腕を大きく振ると脚も大股に出ます。腕を小さく振ると脚も小股になります。

* 腕をほとんど振らない人や斜め後ろに振る人が多いです。

→真っ直ぐに腕を振るようにしましょう！

* おへその下に少し力を入れましょう！

コツ3 かかとから着き 親指の付け根で地面を少し蹴りましょう！

親指の付け根で地面を蹴ると、身体が前に出やすくなります。足が進みやすくなります。



かかとから着地



蹴りだす



○ やや後ろに真っすぐ振る



✕ 斜め後ろに振る