

# 効果アップ! ウォーキングのポイント



ウォーキングは思いついたその日から始めることができます。  
他のスポーツより体の負担が軽いので、膝や腰を痛めるという心配も少なく、  
安全に続けることができます。  
ここでは運動効果を上げるウォーキングのポイントを紹介します。

## 目線は真っすぐ

美しい姿勢を作るためには、顎を軽く引き、やや遠く（15メートル先くらい）を見る感じで。

## 肘はやや曲げ 腕を大きく振る

腕が疲れにくくなり、歩幅が広がります。

## 腰の回転を意識して

腰の回転を意識すると自然と歩幅は広がり、股関節周辺の筋肉が使われて、運動効果も上がります。

## 膝を伸ばしてかかとから着地 爪先で蹴り出すように

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、爪先で蹴り出すように歩きます。  
膝を伸ばして歩くと、自然にかかとから着地でき、歩幅が広がります。

