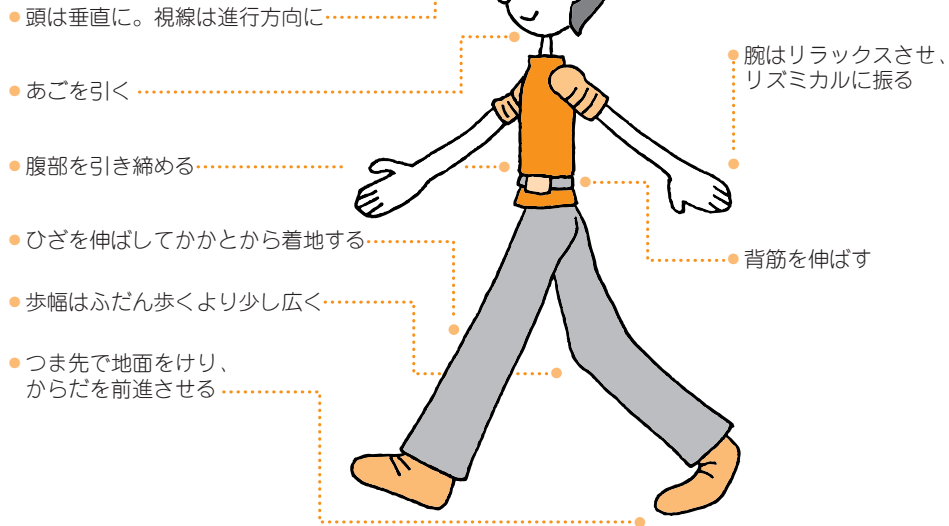


6. 再確認！歩き方

どうせやるなら効果大の方がいいですね。



足の運び方

かかとで着地



足の裏に重心を移動



つま先でける



コラム

①歩幅を大きく踏み出します。腕を大きく振ると歩幅も大きくなります。歩幅は身長マイナス90cmを目安にするといいでしょう。

例) 165cmの人の場合

$$165\text{cm} - 90\text{cm} = 75\text{cm}$$

75cmの歩幅が理想です。

②大股でだんだんとスピードを上げていきます。

③呼吸はリズムに合わせて、2回はいて2回吸うような気持ちで。はくことを意識するとその分吸えます。