

歩道が広く、夜も明るいので毎日のウォーキングにもオススメ。

いきいき健康コース G [福間地区]

消費カロリー
 ●コース 126kcal おにぎり(鮭) 約2/3個
 ●コース 168kcal おにぎり(鮭) 約1個



コース距離/約2.7km 所要時間/約34分 歩数/約3,750歩

コース距離/約3.6km 所要時間/約45分 歩数/約5,000歩

いきいき健康コース



ウォーキングフォーム

正しいフォームで歩く事を心がけましょう。

立位姿勢

首筋を伸ばす
 背筋を緩める

顎を引く

腹を引き締める

骨盤を立てたポジション

拇指球、小指球、かかとの3点支持で立つ



全体重を一方の脚(支持脚)に乗せる

からだ全体を前傾させる

支持脚の足関節を前方へ曲げる

歩幅を伸ばし速歩に移るには、歩幅をかせぐため前に踏み出すのではなく、けり足を「後ろへ押し広げる」のがコツです



かかとから着地

親指、拇指球、小指球の3点で地面を押す

からだの重心の落下位置に軽くふり出す

最後に地面から離れる(蹴る)のは拇指球と親指

