

歩くとは、頭部とボディを、手腕でバランスを取りながら、脚膝足趾で前に移動させること。

歩き「はじめの一步」 2023年3月12日変更

- 1) 「踵お」を支点に、「踵かかと」を上げ、
- 2) 更に踵を股関節中央方向にあげ、
- 3) その踵を前方に振り出し、
- 4) 膝を伸ばして、踵から着地し、
- 5) 速やかに足裏全体(趾)で踏ん張り、
- 6) 「重心」を受け止める
- 7) 踵の上がった後脚の「踵」を股関節中央方向に引き上げ、
- 8) 3)から繰り返し歩く

ポイント

- ① 重心移動のため、歩幅は着物の裾幅程度！
- ② 2023年の世界陸上の競歩の歩き方で「ピッチ歩き」です