

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。

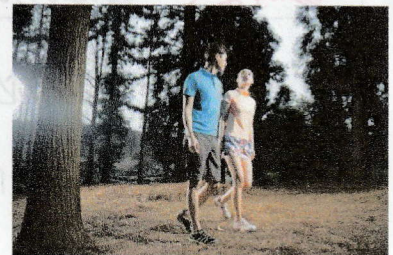
歩きはじめは 踵を上げてから！

- 1) 「踵お」を支点に、「踵かかと」を上げ、
- 2) 更に「膝」を上(うえ)に上げ ※つま先が地面(床)から離れればマズ OK！
- 3) 膝を伸ばし「踵」を振り出し
- 4) 踵から着地、速やかに足裏全体(踵～1・2趾)で地面をとらえ同時に「頭部とボディ含む重心」を受け止める
- 5) 2歩目からは後ろ脚の「踵」は上がっているから、
- 6) 2)から繰り返し歩く



ポイント

- ① 歩幅がウーンと狭い場合マーチングバンドの行進
- ② 歩幅は着物の裾幅程度が最適！
- ③ 2023年の世界陸上の競歩の歩き方



◎ ピッチ歩き = 重心を前の脚足に移動させる歩き方

心臓への負担が少ない

◎ ストライド歩き = 筋肉を使い、大きな歩幅で骨盤を左右に揺らしながら