

体育5 良いランニングにつながる！良い歩き方

みなさんは普段良い姿勢を意識して歩いていますか？何気ない動作ですが、良い姿勢を意識して歩き、その姿勢が身に付けば、より良いランニングにつながります。歩くことは日常生活の中で必要不可欠な動作です。ぜひ良い歩き方を意識して日常生活を送ってみてください。自分の姿勢がわからないときは鏡で見たり、写真を撮ってもらって確認する方法もあります。

良いランニングにつながる!!!

良い歩き方

