

少しの工夫で運動効果UP!



教えてくれたのは
株式会社ルネサンス
小林由慶

健康運動指導士・管理栄養士
第一種衛生管理者
健康経営エキスパートアドバイザー

最近身体を動かすことが少なくなっていないですか。
短い時間でも歩き方を少し工夫するだけで運動効果が得られ、
健康的なライフスタイルを手に入れることができます。
「歩く」から「ウォーキング」を実践してみませんか？

毎日の「歩き」を 「ウォーキング」に変える 6つのコツ

1 目線を遠くに向けて歩く

あごを軽く引き、視線は15mほど先に向けて歩きましょう。

3 つま先と膝を 進行方向に向け、 2本の平行線の上を歩く

1本線上を歩くと左右のバランスが悪くなり、足の小指側に体重が乗りやすく不安定になります。脚幅を骨盤の幅（10～20cmが目安）にし、まっすぐ足を出すように意識します。内股、ガニ股にならないように意識しましょう。

5 歩幅を大きく広げて歩く

できるだけ大股で歩きましょう。

2 ひじを引き 腕ふりを意識して歩く

腕をしっかりふることで、骨盤が運動し脚が前に出やすくなります。歩幅が広がり消費量も増えるというメリットもあります。

4 背筋を伸ばして歩く

身体をしっかり動かすためには姿勢が良くないとけません。崩れた姿勢はケガにもつながります。

6 足裏の重心の移動を 意識しながら歩く

かかと⇒足裏の中央⇒つま先の親指側へ重心が移動するように意識しながら歩きます。かかとから着地し、つま先で蹴りだすことを意識して歩きましょう。

Walking

スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ（体成分）測定で今のカラダの状態を知ろう（無料）



健康管理アプリで日常生活も楽しく自分管理（無料）



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス（有料）

安全・安心の取り組みや
宅トレ・健康情報を
配信しています！



安全・安心の
取り組みに
ついて



ルネサンス
公式Facebook
ページ

ルネサンスの情報は
こちらから

RENAISSANCE

ルネサンス施設

提供/スポーツクラブルネサンス