



運動の前に
正しい姿勢をチェック！

STEP1



自宅の壁などに背を向けて立ち、自分の靴のサイズ分、離れて壁に寄りかかります。その状態で頭、肩、背中、おしりを壁に付けます。

STEP2



頭からおしりまでSTEP1の状態を保ちながら壁から離れます。離れる際に形が崩れないように気を付けてください。

これが正しい姿勢です。

基本は正しい姿勢から
「きままにスポーツ健康
フェスタ」のウォーキング
コーナーでおなじみの片山
享子先生に効率的なウォー
キング運動について伺っ
てみました。

「ウォーキングは正しい姿
勢で行うことが一番大切で
す。その正しい姿勢は、人
によって異なり、なかなか自分
では改善しづらいものです」
と片山先生。

「姿勢を良くして」や、「胸
を張って」とよく言われます
が、その基となる「体幹」の筋
肉がしっかり鍛えられてい
ないと、思ったような効果を
得ることができません。

ウォーキングを始める前
に一度姿勢を確認してみま
しょう。



健康特集

さあ始めよう！