

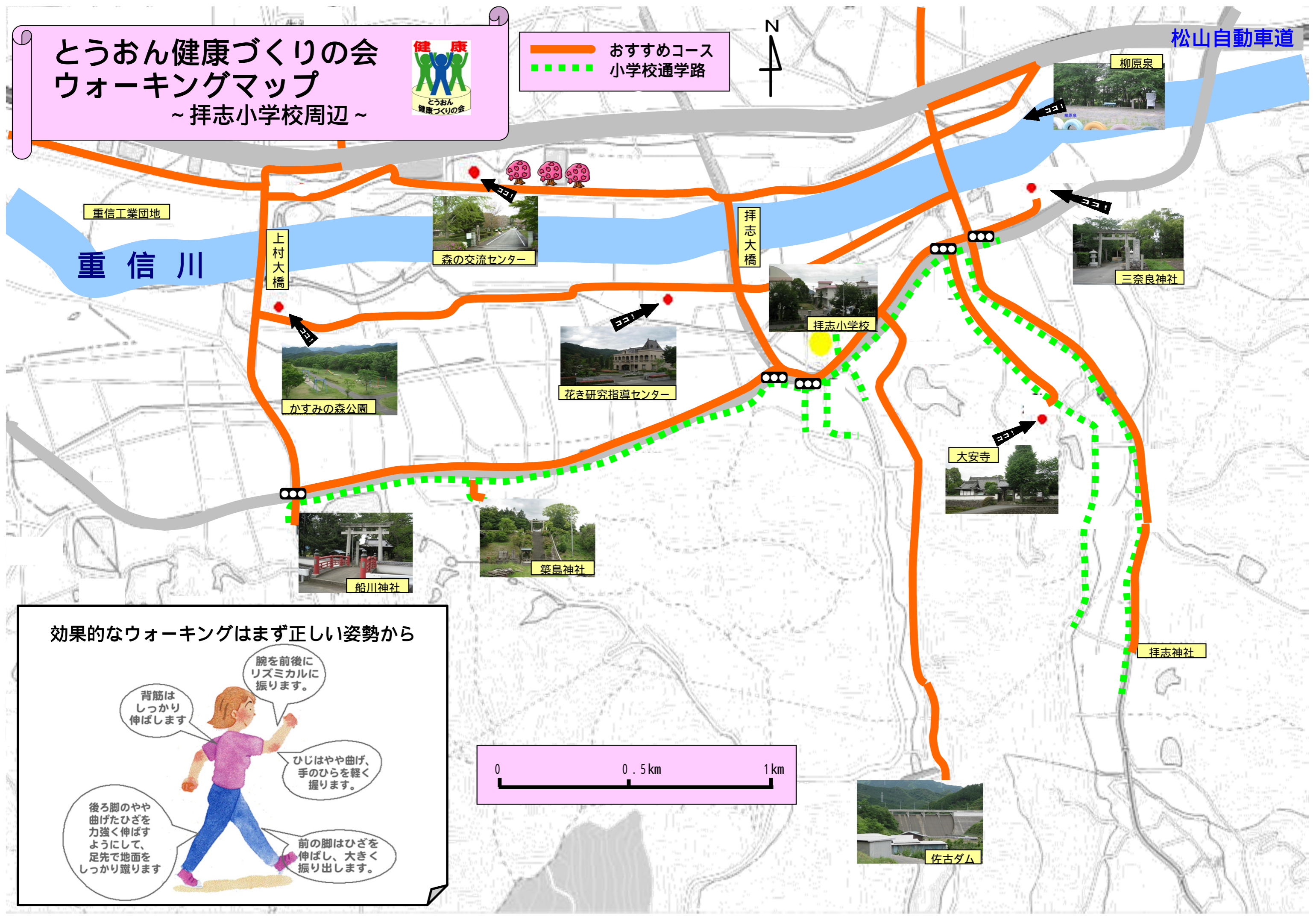
とうおん健康づくりの会 ウォーキングマップ ～ 拝志小学校周辺～



— おすすめコース
- - - 小学校通学路



松山自動車道



効果的なウォーキングはまず正しい姿勢から



背筋はしっかり伸ばします

腕を前後にリズムカルに振ります。

ひじはやや曲げ、手のひらを軽く握ります。

後ろ脚のやや曲げたひざを力強く伸ばすようにして、足先で地面をしっかり蹴ります

前の脚はひざを伸ばし、大きく振り出します。

