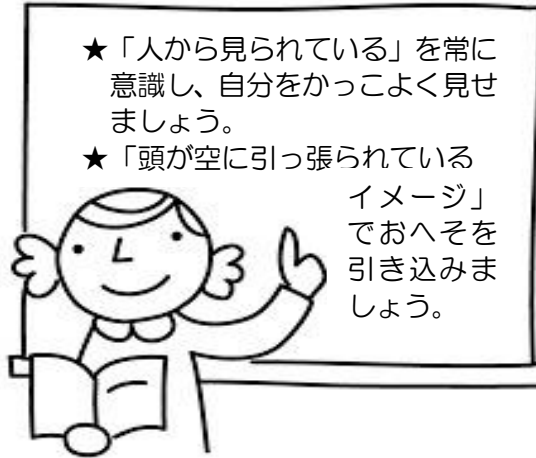
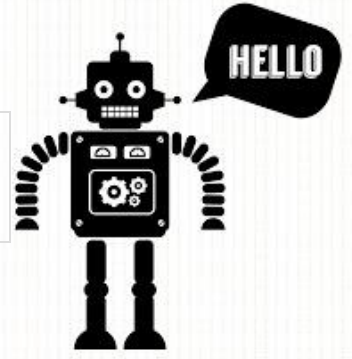


小諸ならではの
『坂道の歩き方』
のポイント付き

てくてく小諸人 歩き方のポイント



チェック✓ 基本の姿勢

● 平地の歩き方



腕は軽く曲げて、腕は後ろに引くイメージ

大股で地面を蹴る

かかと から着地

水分補給も忘れずに!!



● 坂道の歩き方

下り坂

やや重心を落とし後ろに持ってくるイメージ

歩幅は狭く、後ろの膝を緩める



腰を守るためお腹には軽く力をいれておく

歩幅は狭く、やや重心を前に持ってくるイメージ

上り坂

