

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

- ★「人から見られている」を常に意識し、自分をかっこよく見せましょう。
- ★「頭が空に引っ張られているイメージ」でおへそを引き込みましょう。



## 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

