

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、自分をカッコよく見せましょう。
- ★「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



大股で地面を蹴る

腕は軽く曲げて、腕は後ろに引くイメージ

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

