

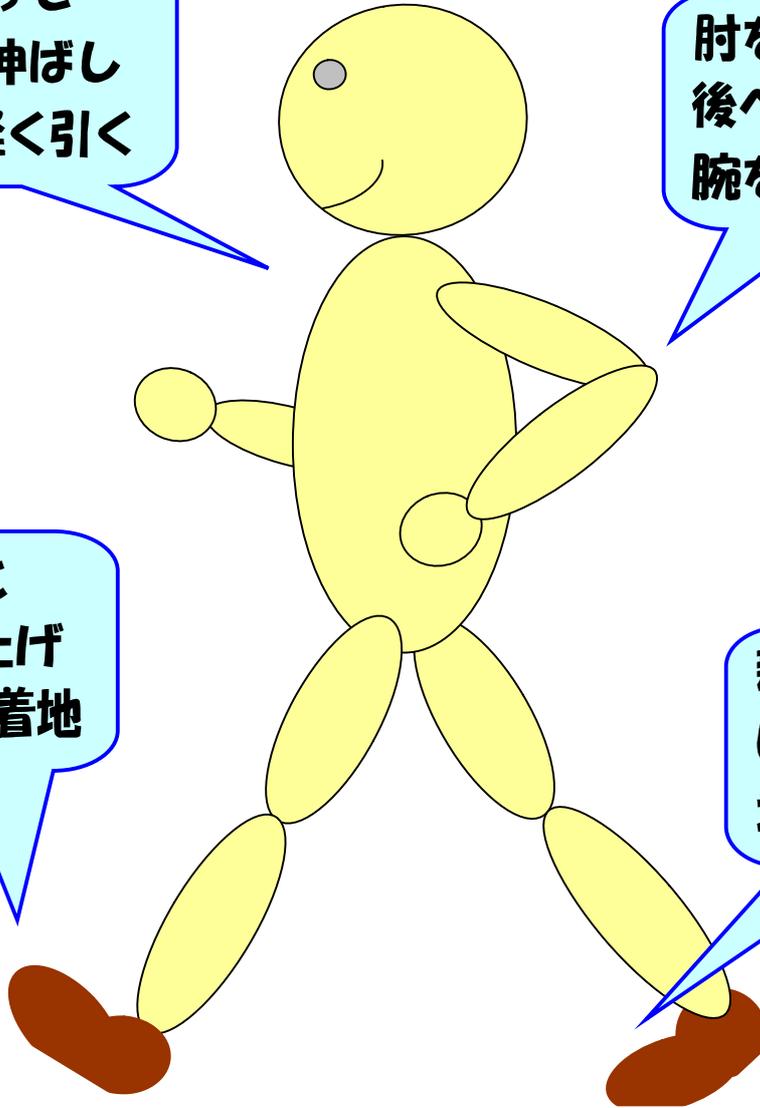
ウォーキングのポイント

胸を張って
背筋を伸ばし
あごを軽く引く

肘を曲げて
後へ引くように
腕を振る

しっかりと
つま先を上げ
かかとから着地

親指の付根で
しっかりと
地面を蹴る



笑顔が保て、息がはずむ程度の速さです

♥ 各年代の心拍数の目安(10秒間)

年齢	20代	30代	40代	50代	60代	70代
脈拍	22	21	20	19	18	17

※ 数値は目安です。自身の体力やその日の体調に合わせてみましょう。