

# 運動シリーズ「インターバル速歩」

「早歩き」3分+「ゆっくり歩き」3分=1セット、1日5セット（連続して行わなくても良い）、週4回を目標に行いましょう。

## フォームで気をつけること

### 上体

- ・肩の力を抜く

### ひじ

- ・90度に曲げる



### あたま

- ・視線は25mぐらい遠く
- ・あごを引く

### 姿勢

- ・背筋を伸ばす

### 歩幅

- ・ふだんよりも大きめに
- ・かかとから接地

## \* 注意点

ウォーキングの前にストレッチなどの準備運動を行いましょう。時間やセット数は体調や体力に合わせて調節しましょう。ウォーキングによってからだの不調等が出た場合は無理をせず中止しましょう。