

冬の歩き方のコツを理解して転倒を予防しよう

冬は雪や氷で路面状況が悪く、転倒事故が増えます。冬の歩き方を習得して、この冬も転倒を防ぎましょう。

冬の歩き方の3つのコツ

① 歩幅を小さくする

歩幅が大きいと足を高く上げる必要があり、身体の揺れが大きくなり転倒しやすくなります。滑りやすいところでは歩幅を小さくして歩きましょう。また、両足の幅は20cm程度開いて歩くと安定します。



③ 重心を落とす

重心が高いとバランスを崩しやすくなります。上半身を少し前かがみにして膝を軽く曲げて歩くと、尻もちをつくような転び方を防げます。また、片側に荷物を持つと重心が偏るため、重い荷物は背負って両手を空けるとバランスを取りやすくなります。

② 足裏全体をつけて歩く

足裏全体をつけて、すり足のようには歩くと安定します。ただし、完全に地面をすって歩くとつまづきの原因となるため、軽く足を浮かせて歩きましょう。



雪や氷の上を歩く際はペンギンをイメージして歩きましょう。時間に余裕をもって安全を心がけ、この冬を乗り越えましょう。

