

# グーちゃん & なみくん コーナー

## ～歩き方講座～

めせん  
視線はまっすぐ

むねは  
胸を張る

ほはば ひろ  
歩幅は広めに

さき しんこうほうこう  
つま先は進行方向へ

せすじの  
背筋を伸ばす

うで うし ひ  
腕は後ろに引くイメージ

うし あし さき  
後ろ足のつま先で  
しっかり地面を蹴るように

かかと ちやくち  
踵から着地



なみくん

なるほどー

自分のベースで  
ゆっくりと始めよう



グーちゃん

ほはば  
歩幅はどのくらい??

ほはば めやす しんちよう もと  
歩幅の目安は、『身長cm × 0.45～0.5』で求める  
ことができます。歩幅を広めにとって歩くことで、  
より多くの筋肉を使うことになりダイエット効果  
が高まります!また、お尻やウエスト周りを引締め  
る効果も・・・!!

いま じぶん ほはば せいかく もと とき  
今の自分の歩幅を正確に求めたい時は、  
10歩歩いた合計距離 ÷ 10 してみてくださいね。

きょうど  
強度はどのくらい??

すこ いき はず かいわ なん きょうど つづ  
少し息が弾み、会話が何とかできる強度で続けられ  
ば、健康寿命を延ばすと言われています。  
また、目標心拍数は  $(220 - \text{年齢}) \times 0.5 \sim 0.65$   
くらいを目指そう!!

しんぱくすう ほか かた うんどうちやくご てくび うちがわ  
心拍数の計り方は、運動直後に手首の内側に  
指を当てて10秒間数えます。その数から  
6倍してみてくださいね。