

# 正しい歩き方

◆目線は真っすぐ正面に

◆背筋を伸ばして身体を真っすぐに

◆手は強く握らず腕を大きく楽に振る

◆つま先は真っすぐ足の力を抜いて自然に着地する

歩幅は身長-100cm

