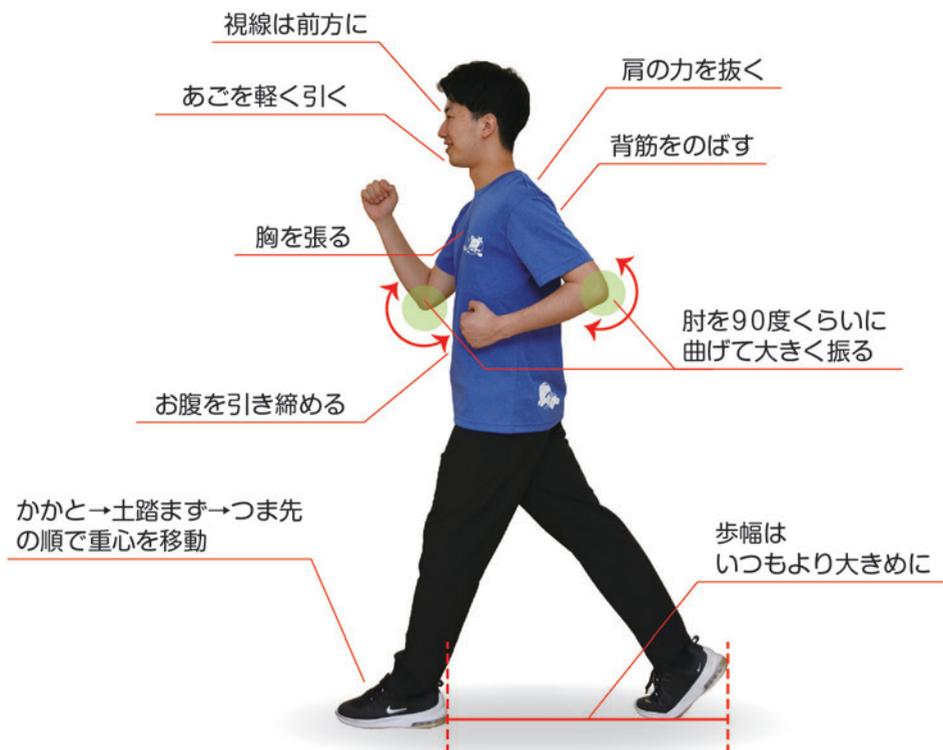


ウォーキングフォームとポイント



歩く速度と時間

歩く速度は、うっすらと汗ばむ程度に「さっさ」と早歩きすることがおすすめです。一回のウォーキング時間は20分を目安とします。細切れでも効果は期待できます。



靴選びのポイント

- つま先に10mm程度のゆとりがある。
- 靴底が厚めでクッション性がある。
- 通気性が良い。
- 靴ひもやマジックテープで、甲にフィットするように調節ができる。