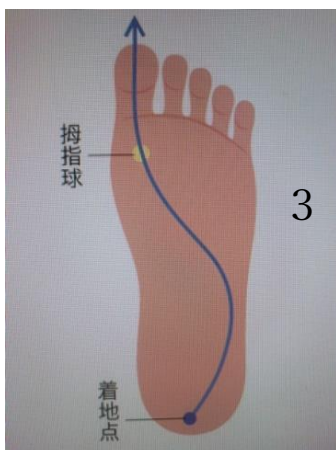
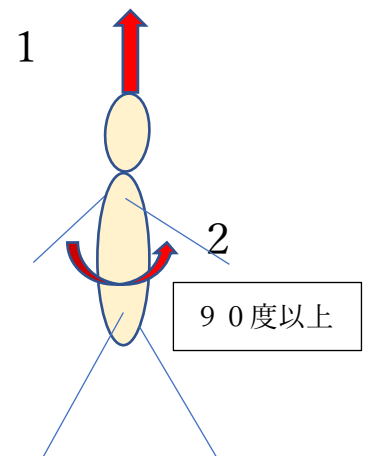


# 教頭先生のつぶやき

最近、仕事帰りに親子が連れ添って外を歩いている光景を見かけるよう  
 になりました。また、今回の課題配付のときには、多くの親子が学校に歩  
 いて課題を取りに来ていましたね。そこで以前中学校で陸上部の顧問を  
 していた時の歩き方指導を記します。

## 教頭先生のつぶやき歩き方講座

1. 姿勢を良くするために頭の先から空に  
 向かって引っ張ってもらっている感じで歩く。
2. 腕を自然に振る。前に45度、後ろに45度  
 あわせて90度以上は動かしましょう。肘を



意識するといいですよ。

3. 踵から付いて足の外側そして拇指球（親指  
 の付け根の膨らんだ部分）の順に体重を乗せ  
 て歩く。

ちょっと意識をして正しく歩くことで、運動効果を上げることが  
 出来ると思いますよ！