

知っ得!  
納得!

QUPiO+ だより  
クピオ プラス

10月

暑さや和らぐ秋は、ウォーキングに最適なシーズン♪

ウォーキングは、無理なく手軽に行うことができる  
有酸素運動とされています。そこで、

快適に歩くための“正しい”姿勢とフォームをご紹介します



## 姿勢

- 01 つま先を外に開いて  
両足のかかとを揃えて立つ
- 02 かかとの上に骨盤(お尻)が  
乗っているイメージを  
持って立つ
- 03 頭の子中心が、かかとの上に  
乗っているイメージを  
持って立つ
- 04 下っ腹に軽く力を入れて  
体幹で姿勢を支える
- 05 外に開いていたつま先を  
正面に戻す



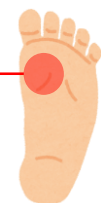
## フォーム

- 01 腕を振り子のように大きく振る
- 02 腕の振りに合わせて、  
普段より大きな歩幅を意識して歩く
- 03 つま先が外を向いたり、  
内側に向いたりしないように  
つま先を正面に向けて歩く
- 04 足の裏全体で着地して、母指球で  
地面を蹴るようにして歩く

母指球

足裏の親指の付け根にあるふくらみ

母指球



その他にも運動情報や健康なからだづくりについて知りたいと思ったら



『QUPiO Plus(クピオプラス)』はあなたの運動習慣をサポートします

- 「健康お役立ち記事」なら、運動不足解消法やストレッチ法などの情報も確認できます。
- カンタンに「歩数の記録」ができるので、振り返りもしやすく行動を習慣化することができます。

東京電力健康保険組合