

ポイント1 踵から接地

①踵から接地しよう！

②無意識に
つま先が上がる

③つまずかない



ポイント2 背筋を伸ばす



①猫背だと



②脚が
上がりにくい

③つまづく



①背筋が伸びると



②脚が
上がりやすい

③つまづかない