

高豊ウォーキングマップ(約3km)

身近な自然を体験し、渥美豊橋サイクリングロードを歩いてみましょう。



正しいウォーキングの仕方

POINT 1 視線はやや遠くを見てあごを引く

POINT 2 肘を軽く曲げる

POINT 3 胸を張り、背筋を伸ばす

POINT 4 膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面をけて前進する

POINT 5 歩幅は普段より広く、リズムカルに

