

ウォーキング

ウォーキング3つのポイント

- ポイント① 正しいフォームで歩く (下のイラストのように)
- ポイント② できるだけ歩幅を広くし、きびきび歩く
- ポイント③ 少し息がはずみ、軽く汗ばむ程度で歩く



高槻市
オリジナル
ソング

ますます元気ウォーキング

作詞/作曲:高槻市

1番

背筋伸ばして あごを軽く引いて
地面を蹴って かかとから着地
大きく腕ふり 足を高くあげて
地面を蹴って かかとから着地
弾む足どり 高鳴る鼓動
元気な体をつくろうよ
ますます元気 ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
みんな笑顔 ウォーキング
元気になろう ウォーキング

2番

背筋伸ばして 目線は遠く
地面を蹴って かかとから着地
大きく腕ふり 歩幅を広く
地面を蹴って かかとから着地
風を感じて 気分爽快
毎日楽しく過ごそうよ

ますます元気 ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
ますます元気 ウォーキング
みんな笑顔 みんな笑顔
元気になろう ウォーキング
(ますます元気大作戦 オー！)