

ウォーキング

ウォーキング3つのポイント

- ①正しい姿勢で歩く
- ②できるだけ歩幅を広くし、きびきび歩く
- ③少し息がはずみ、軽く汗ばむ程度で歩く

腕は肘を後ろに引くように振る

着地はかかとから



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
大きく腕振り 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

2番

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

背筋伸ばして 視線は遠く
地面を蹴って かかとから着地
大きく腕振り 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 ますます元気
ますます元気 オー！！