

# C 坂道 チャレンジコース

筋力 ★★★★★  
持久力 ★★★★★

コースの後半に坂道を含む運動上級者向けコースです。  
ポイントは上りと下りを同じスピードで歩くことです。  
天気の良い日は、コース途中で富士山が見えるかも!?



上り坂のポイント

- ◎地面をつま先で蹴り、かかとから接地しましょう
- ◎あごを上げずに目線は前を意識し、余裕があれば腕を大きく振りましょう
- ◎ややきつい時は前傾姿勢と息を吐くことを意識しましょう

下り坂のポイント

- ◎かかとから接地し、足の裏をしっかり地面につけることをイメージしましょう
- ◎身体が地面に対し、垂直になるように姿勢を意識しましょう
- ◎膝の負担を減らすため、足音が大きくならないよう意識しましょう

