

## 「歩幅をいつもより**10センチ**広げて歩く」

歩き方でもっと健康になるポイントは『歩幅を広げて歩くこと』です。歩幅を広げて歩くと、脚を踏み出すときや手を振るときに筋肉を使うため、血行が良くなって代謝アップにも繋がります。



### 身長による歩幅の目安

歩幅の目安は以下の計算式で算出できます。

$$\text{身長 (cm)} - 100\text{cm} = \text{一般的な歩幅 (cm)}$$

身長 160cm の場合は、 $160 - 100 = 60\text{cm}$  が目安となる歩幅となります。