

部位	注意点	チェック項目	見やすい立ち位置		
			前	後	横
下 肢	膝を伸ばして着地する	<input type="checkbox"/> 膝が曲がったまま着地している			○
	かかとから着地する	<input type="checkbox"/> 足裏全体で着地している	○		
	足をローリングする	<input type="checkbox"/> つま先部分で地面を蹴っていない		○	○
	正しく地面をキックする	<input type="checkbox"/> 歩隔が広すぎる／狭すぎる		○	
	適切な歩隔（左右の足の間隔）をとる	<input type="checkbox"/> 腰の回転なしに足だけ踏み出している		○	
	腰の回転を使って歩幅を広げる				
上 肢	腕を前後にしっかり振る	<input type="checkbox"/> 腕が振れていない			○
		<input type="checkbox"/> 腕の振りが大きすぎる			
		<input type="checkbox"/> 腕を斜め横に振っている	○	○	
	肘を適度に曲げて腕を振る	<input type="checkbox"/> 肘が伸びたままである			
<input type="checkbox"/> 肘が過度に曲がったままである <input type="checkbox"/> 肘が曲がったり伸びたりしている				○	
姿 勢	背筋を伸ばす	<input type="checkbox"/> 背中が丸くなっている			○
		<input type="checkbox"/> そっくり返っている <input type="checkbox"/> あごが上がっている			
	目線を 10～15m 先の地面に向ける	<input type="checkbox"/> 右／左に傾いている	○	○	
<input type="checkbox"/> 目線が足元に落ちている <input type="checkbox"/> 目線が上向きである		○			
その他	まっすぐに歩く	<input type="checkbox"/> 右／左に曲がっていく		○	
	上下動なくスムーズに歩く	<input type="checkbox"/> 大きく上下動している	○	○	○
	全体的にバランスのとれたフォームで歩く	<input type="checkbox"/> 上半身と下半身のバランスが悪い	○	○	○
		<input type="checkbox"/> 右半身と左半身のバランスが悪い	○	○	