

総合
58 点

美しい良い歩き方です。

さらに美しく歩けるように、自分の歩き方を意識してみましょう。

 あなたの点数

 基準値

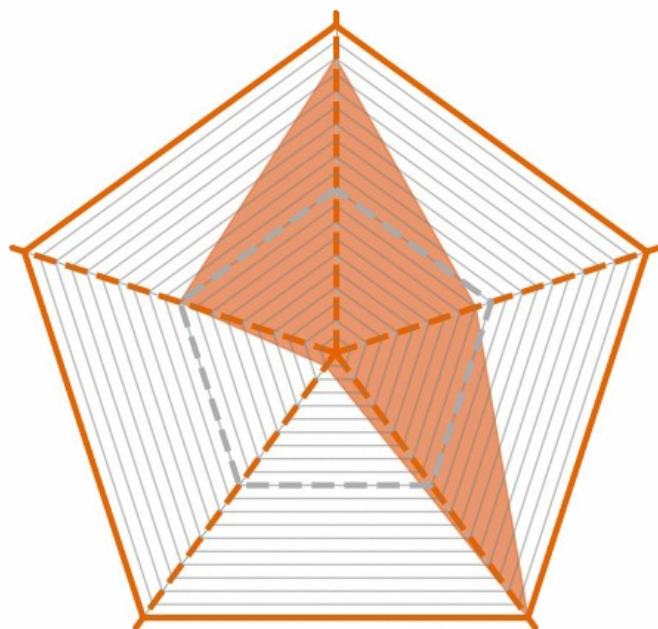
1 歩幅

5 リズム

2 歩行速度

4 左右偏り

3 つま先高さ



1 歩幅



18 点

1.24 m
基準値 1.09 m

1 歩の歩幅が大きい大変良い歩き方です。
このまま継続していきましょう

2 歩行速度



9 点

3.41 km/h
基準値 3.53 km/h

平均的な速度です。歩幅と足の回転を意識すると、さらに効率の良い歩き方ができるようになるでしょう

3 つま先高さ



20 点

4.17 cm
基準値 1.62 cm

つま先がしっかりと上がった良い歩き方です。
このまま継続していきましょう

4 左右偏り



1 点

26.6
基準値 0.00

左側に偏った歩き方です。
普段から姿勢が左に偏らないように意識しましょう

5 リズム



10 点

2.31
基準値 2.30

良いリズムで歩けています。
リズムを崩さずに歩けるように意識しましょう