体をリラックスさせて走ろう。

足の裏全体で強く踏み切ろう。

踏み切る足と逆のひざを引き上げよう。

踏み切る足と同じ手の肘を素早くあげよう。

ひざを柔らかく使ってひざをまげて着地しよう。