

(原図の出典: DOI:10.1109/TSMC.2015.2487240)



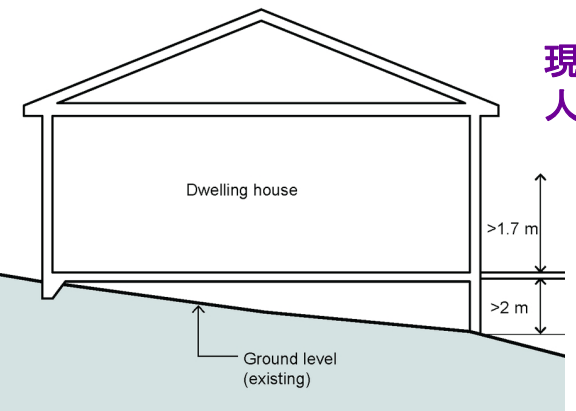
(出典: <https://www.rei.com/>)

運動能力、  
脳機能を  
高めるため  
には

斜面を横に歩く  
斜面を斜めに歩く  
時には後ずさりする



このような動作が極めて大切



現代人が『水平』を求めたのは、  
人のためではなく、建物のため



Photo: patrickheagney / E+ / Getty Images