

第7 歩くことから始めよう

第3から第6では、健康づくりのための身体活動の必要性や身体活動基準に基づく具体的な実践例等を紹介しました。その中で、全ての世代に共通する方向性として、「現在の身体活動量を、少しでも増やす。今日より毎日、10分ずつ長く歩くようにする。」ことが示されています。

まずは、歩くことから始めるために、安全に効果的に歩くための方法について紹介します。

(公財) 群馬県スポーツ協会
健康スポーツ指導者協議会 副会長 河崎 和代

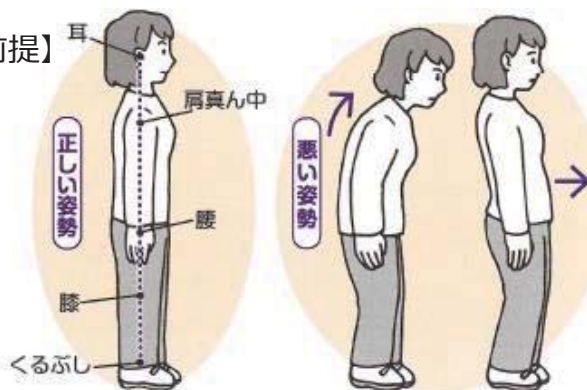
1 正しいウォーキングフォームで歩く

ウォーキングは気軽に行える運動だけに事前の注意を怠りがち、運動不足の人が一念発起して歩きはじめたら膝や腰が痛くなりアッという間にリタイア……………。

ウォーキングは「今後始めたい運動」の上位にランクされています。運動効果をあげるには継続することが一番です。メディカルチェックを受け、当日のコンディションにも十分気を配りましょう。

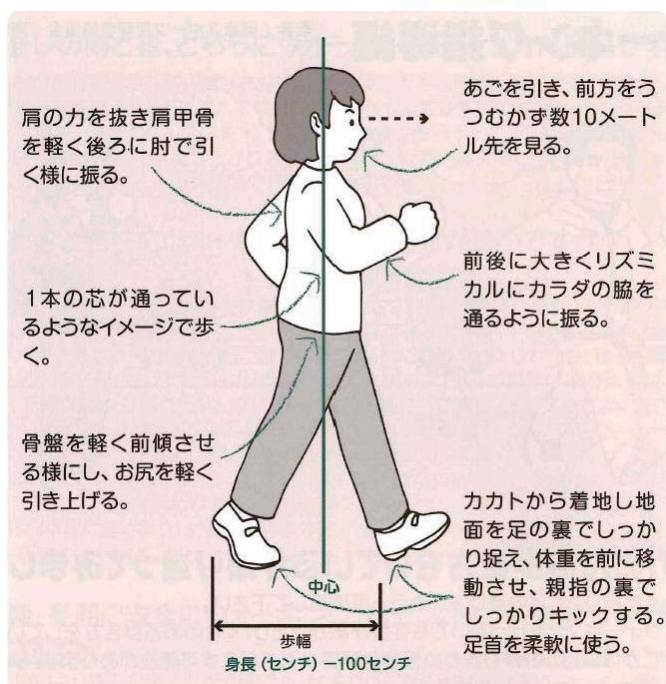
【正しいフォームで歩くためには正しく立つことが大前提】

- ・ あごを引き腹筋を引き締め、背筋をできるだけ伸ばす
- ・ 頭の上からいとはずり下げられたイメージで全身に無理な力を加えず自然に立つ
- ・ 骨盤を軽く前に倒させるようにし、おしりの筋肉を引き締めるからだの中心に一本の軸を作るつもりで



【ウォーキングフォーム】

- ・ ウォーキングは脚を使うだけだと思っている人が多いかもしれませんが、しかし、全身運動です
- ・ 歩く動作を行う時は、肩甲骨や股関節の動きに注意しましょう
- ・ 特に肩甲骨がなめらかに動かないと、脚をうまく前に振り出せません



2 ウォーキングを行うときの注意点

【服装の選び方】

伸縮性があり、汗の吸収がよいシャツやズボンを選びましょう。



【水分補給】

水分は、私たちが汗をかくと運動で上昇した体温を下げることができます。
長時間ウォーキングを行う時などは、熱中症の危険性があるので、こまめに水分補給をしましょう。

たくさんの水を一度に飲むと、急に血液を薄めてしまい心臓に負担がかかります。
コップ一杯くらいの水を数回に分けて飲みましょう。

- ① 30分くらい前にコップ一杯くらい飲む
- ② ウォーキング中でものどがかわく前に、小さいコップ一杯くらい飲む
- ③ ウォーキング後は体重の減少分程度の水分を就寝までに補う

【靴の選び方】

自分にあった靴を選びましょう。

- ① つま先部分に十分余裕があり窮屈でないもの
- ② かかとにはクッション性が高い方が、膝などへの負担が少ない
- ③ 底は柔軟性があるジョギングシューズなど

【靴のはき方】

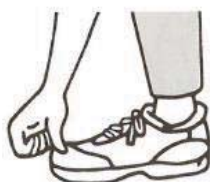
- ① きつくなく、足の指が広げられ、指先に親指一本分のゆとりを確認する
- ② かかとをフィットさせるようにはき、きちんとひもをしめ、かかとが抜けないかを確認する



かかとをフィットさせるように履き、きちんとひもをしめる。



かかとが抜けないかどうかを確認する。



指先に親指一本分のゆとりを確認する。



きつくなく、足の指が広げられるかどうかを確認する。

【体調のチェック】

お腹がすいているときや食事の直後は避けましょう。特に、糖尿病の人は注意が必要です。
食欲がない、睡眠不足、疲労感があるときや胸が締め付けられるような感じがしたり、動悸がするといった時は、ウォーキングを中止しましょう。

3 ウォームアップ・ウォームダウン

【ウォームアップ】

ウォーキングをしているときに、ケガをしないためにしっかりウォームストレッチ（準備体操）を行いましょう。

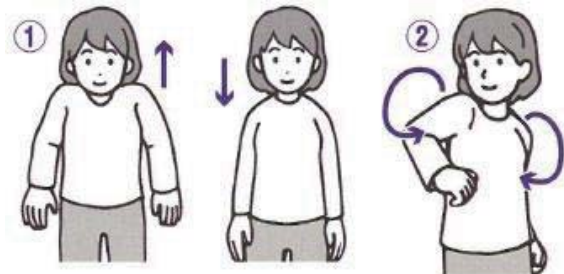
■背 部

- ① 両足を肩幅くらいに広げて立つ
- ② からだを前方で両手を組み両腕を伸ばす
- ③ 膝を軽く曲げ、背中を丸めて両肩をできるだけ前に出した状態を保つ。



■肩周辺

- ① 両足を肩幅くらいに広げて立つ
両肩を一緒に持ち上げストンと脱力をして肩を落とす
- ② 両足を肩幅くらいに広げて立つ
ひじを動かしながら肩関節周辺がしっかりストレッチされていることを意識する



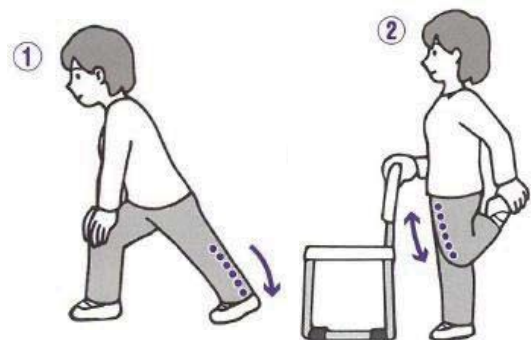
■股関節

- ① 軸足でバランスをとる
股関節で足を前後に振っていることを意識する
壁や椅子などを支えにして安全に行う
同時に太ももの前、後面がストレッチされていることも意識する。
- ② 軸足でバランスをとり、足を左右に振り出す
※腰を固定し、上半身が左右に振れないようにする



■下 肢

- ① アキレス腱とつながるふくらはぎの運動
足を前後に開いて立つ
前後の膝を軽く曲げながら、後ろ足のかかとを床に押しつけるようにする
- ② 太もも前部
椅子などにつかまり体を支え、一方の足の膝を曲げ手で持つ
太ももの全面が伸びる事を意識して、膝を後方に引いたりする
上体が前に倒れないように注意する



【ウォームダウン】

疲労回復が早くなるので、歩いた後のウォームアップストレッチを（整理体操）を行いましょう。紹介した他にも、ウォームアップのストレッチをいくつか加えましょう。

■すね

- ① 足首は膝からつま先までまっすぐになるように伸ばす
- ② 倒しすぎや体重のかけすぎに注意する



■上肢・下肢

- ① 仰向けに寝る
- ② 両手・両足を上げブラブラとゆらす
かかとをお尻に近づけるように動かす
足首もブラブラと動かす

