

2017年5月1日

教養講座：「～歩く健康法～ バランスウォーキング」

NPO 法人ウォーキング研究所 理事

駒崎 優 様

0. はじめに

- ・歩く姿がその人のイメージとなる。姿勢が悪いと、膝や腰痛等の悩みが出てくる。
- ・姿勢はその人のブランドを作る。

～影響が出る事象～

- ・靴底の擦り方に現れる
- ・膝、腰痛などの悩み
- ・ゴルフのスライス
- ・歩く際の泥はね具合

【美しい歩き方と健康ウォーキング 10か条】

1. 視線を下げない（水平に）
2. おなかをかるく引き上げる（バストアップ・ヒップアップ・ウエストシェイプ）
3. つま先を上げてカカト着地（転倒予防）
4. 膝と膝を軽くすり合わせる（O脚改善）
5. 垂直バランスで立つ・歩く（スタイルアップ）
6. 歩幅は肩幅基調で（スマートな歩き）
7. 足裏を均等に使う（足冷え・ムクミ解消）
8. 肩と腰とひざの3点が一直線上にのる（肩こり・腰痛・ひざ痛改善）
9. 「人」文字を描くイメージで（バランスの確認）
10. 脚の付け根、腕の付け根をみぞおち付近に意識する（脚を長く見せる歩き方）

1. ウォーキングのポイント1

～バランス感覚を試す姿勢～

- ・片方の足をつま先立ち、もう片方の足をかかと立ちの状態、静止する。
- ※しばらく静止できないということは、使わない筋肉があり、体の中心に力が集中されていないということである。

～立ったときの姿勢～

- ・つま先は拳2つ程広げ、くるぶしをくっつける

2. 実践

～気を付けるポイント～

- ・つま先を上げて歩く
- ・つま先とかかとを同時に動かす
- ・前方から見て足裏が見えるように歩く
- ・視線を水平しっかり捉える
- ・お腹の筋肉を使う
- ・両ひざを摺り寄せるように

※きついというのは、筋肉が緩んでいるからである。脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）等の病気になるおそれがある。

上記を意識して、継続することで体幹が出来上がってくる。

3. 振返り

- ・歩いているときの姿勢が、前傾だと前に進むが、後ろに傾いていると、ブレーキをかけているのと同じ
- ・内転筋（脚の腿の内側の筋肉）が弱いときつい

4. ウォーキングのポイント2

- ・歩幅は狭くてよい（肩幅程度）
※肩幅で、同じ幅で歩かないと体重移動ができない。
- ・足裏をしっかり使い切る
- ・腹筋背筋に体重をのつける
- ・腰に体がのっかる（スポーツでも生きてくる）
- ・脚がお腹からつながっているイメージで、振り子のようなイメージで動かす
- ・お腹に力を入れて、振り子のように、腕を振る

5. 体を軽くするエクササイズ

～内転筋・腹筋を鍛えるエクササイズ～

1. 椅子に座り、背もたれに寄りかからず片足のくるぶしを、もう片方のひざにのつけて、前のめりになる。30秒ごとに逆の脚にする。これを2サイクル行う。2サイクル目は一段と深く前のめりになる。
2. その後、立って少し歩く。
3. 座って、両手を後ろから頭につけて、左右に倒す。脇腹を伸ばす。
4. その後、立って少し歩く。

※体が軽くなったように感じるはずである。

～腹筋を鍛えるエクササイズ～

1. 両手を後ろから頭につけて、肘をしめて、前のめりになる。
2. その後、立って少し歩く。

6. まとめ

今回のポイントを踏まえてウォーキングを続けることと、座った状態でのエクササイズを続けることで、体幹が出来上がってくる。

また、階段を上がる場合は、かかとをあげ、前傾で上がる。

階段を降りる場合は、つま先からかかとの順で降りる。

全てがエクササイズである。

7. 質疑応答

Q. リュックを背負う際のポイントはあるか？

A. 高い位置で鞆を背負うことである。低い位置だと後ろに倒れる。登山と同じである。

また、ビジネスバックを手で持ち運ぶときは、肘を曲げることである。安定する。

ショルダーバックの場合は、手でしっかりと鞆を安定させ、前に押すようにして、前方に重心を傾けて推進力をつける。

Q. ジョギングをする際も同じであるか？

A. 同じである。お腹を引き締めることが大事である。

以上