

# ウォーキングのすすめ

いつもの散歩をワンランクアップのウォーキングに変えてみませんか？

「ウォーキング」は散歩とは違い、体力づくり、健康増進を目的としていることから、前を見て背筋を伸ばしてしっかりと腕を振って速めに歩くなど、フォームを意識して歩きます。有酸素運動なので、内臓脂肪の燃焼、心肺機能の向上、糖尿病の改善などたくさんの良い効果があります。

まず、正しい姿勢をつくるために壁に背中をつけて立ってみましょう。  
この時に足を揃え、後頭部、お尻、踵の3点を壁につけます。

頭のとっぺんを空から糸で引っ張られているように意識し、軽くあごを引き、肩の力を抜きます。  
手は体側、肩甲骨を寄せるようにして胸を開きます。  
これら全てを同時に意識できているようにしましょう。《1分間キープ》

次に、壁から前に一歩離れて立ち、壁なしでもこの姿勢を保てるか確認します。



## 準備運動

1

腕まわし…両腕を前に10回まわし、後ろに10回まわします。  
※注意点 肘は曲げない。大きな円を描く。



2

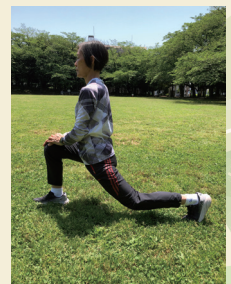
右腕は前に、左腕は後ろに同時に10回まわします。(左右逆まわしもやってみましょう)



3

股関節のストレッチ…右足を前に大きく一歩出して腰を落とし、左脚の付け根を伸ばします。《5秒間キープ》

反対側も同様に行う



4

股割り…足は腰幅の2倍以上開き、膝とつま先を外向きにして、腰を落とします。

※注意点 上体を起こし、前のめりにならない。《5秒間キープ》



5

裏面に続く

**5** 腕振り…両腕を体側につけた状態から肘を直角に曲げ、手は軽く握ります。肘を後ろに引くように意識します。※注意点 脇が開かないようにします。



**6** その場で腕振り…腕振りしながら骨盤を動かします。



右腕が前の時⇒左の骨盤が前  
左腕が前の時⇒右の骨盤が前  
※股関節と肩甲骨は連動しているので、この動きができると自然にストライドが伸び、無駄なエネルギーを使わずに歩くことができます。

さあ、歩いてみましょう!

足の付け根はみぞおちにあるとイメージすると、更にストライドが大きくなって早く歩けるようになります。



**低体温症を改善するためには、熱を作り出す筋肉を作ることが効果的です**

「人間の筋肉の7割は、おへそから下にあるので、歩くことが重要です。これは、私たちが思っている以上に効率よく筋肉を鍛えることができます。1日30分ウォーキングするだけでもかなり違います」  
普通のウォーキングでは、歩幅が狭いので筋肉をあまり動かさなくても歩くことができます。大股でのウォーキングは、お尻、太もも、ふくらはぎなどの筋肉をしっかりと使うことができます。さらに早足で歩くと運動量が増えるので消費カロリーも増え、筋肉もついてきます。

今回は免疫力を上げるために、①体温を上げること→②体温を上げるには筋肉量を増やす→③筋肉量を増やす方法を紹介しました。

筋肉量は年齢と共に減少していきませんが、加齢が原因だけでなく、若い世代でも筋肉量が減っていることが心配されています。スクワットや大股ウォーキングなどの運動を取り入れながら、バランスの良い食事でも筋肉量を増やして、体温アップ、免疫力アップを図りましょう。

無理の無いように普段のウォーキングに取り入れて下さい。筋肉痛になったら温熱をやって下さい。

【中野稚子プロフィール】

国立館大学卒業後、実業団の三田工業に進み、選手、プレイングコーチとして務める。2003年より、10年間国立館大学陸上競技部、女子長距離コーチとして後進の育成に当たる。

現在は、東京都府中市総合型地域クラブすたあとのランニングコーチ。

開催日 火、木曜日17:00～18:30 対象 小学校3年生から大人まで。  
詳細はホームページをご覧ください。<https://www.Startfuchu.com>

