

# ウォーキングのすすめⅡ

今回は、ウォーキングで最も大事な「相反性交互運動」に役立つエクササイズ「協調運動」をご紹介します。「相反性交互運動」とは身体の左右、上下、前後において真逆の動きを同時にすることで一つの動きが完成するという意味です。たとえば、「歩く」という動作において、右脚が前に出ている時、左脚は後ろにあります。そして右脚を後ろ、左脚を前にすると一歩前に進むことができますね。この時、同時に腕も全く同じことをしています。また、左腕が前の時左脚は後ろにあります。これは、上半身と下半身が真逆の動きを行っています。それに加え、身体の軸を中心として回旋の動きがあります。左腕が前に出ている時、上半身が右を向いています。この時右脚が前にあるので骨盤は左を向いています。（上半身が右に回旋している時、下半身は左に回旋してねじれています）これらの相反する動きを円滑に行うことで負荷の少ない理想的な動きになります。

では、協調運動のスタートです！

## 1 グー、パー（両手は同時に同じ動きをする）



## 2 グー、パー（左右の手は逆の動きをする）



## 3 ①+②を止まらずに続けてやってみましょう

※逆も行う

## 4 右手はグー、パー（2拍子）、左手はグー、チョキ、パー（3拍子）



## 5 裏面に続く



## 5 手と足をグー、手と足をパー

これをジャンプしながら繰り返します



## 6 手はグーの時に足はパー、手はパーの時に足はグー

これをジャンプしながら繰り返します



## 7 ⑤+⑥を止まらずに続けてやってみましょう

## 8 手はグー、パー(2拍子)、足はグー、チョコキ、パー(3拍子)

これを繰り返します



※目を見たことを脳が認識し、即、動きにつなげる

### 〈アドバイス〉

直ぐに出来なくても諦めずに片手ずつ練習すると出来るようになります。同様に上半身、下半身も別々にゆっくりやってみましょう。

### 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】

国土舘大学卒業後、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年間国土舘大学陸上競技部、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>