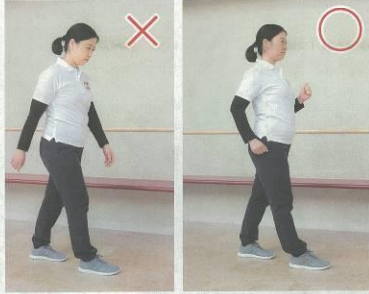


ウォーキングで生き生き

生活習慣病を予防し、生き生きと毎日を送るには、定期的な運動習慣が大切だ。ウォーキングは誰でも手軽に始められ、健康効果も期待できるトレーニング。せっかくなら運動効果を高め、膝や腰に負担をかけずに歩くコツを知りたい。八戸学院大短期大学部で地域住民向けのウォーキング教室を開催している、幼児保育学科の本吉好講師に、ウォーキングの基本を教えてもらおう。



姿勢
歩行時の姿勢は、必ず正しい姿勢を心がけ、無駄な力を使わず、無駄な動きを減らし、歩幅を広く、歩速を速く歩かせることがポイント。歩幅が狭いと、歩速が遅いと、歩行時の負担が増える。歩幅が狭いと、歩速が遅いと、歩行時の負担が増える。歩幅が狭いと、歩速が遅いと、歩行時の負担が増える。

背筋伸ばし胸張って



視線 顎引いて遠くを見て

遠く(約15m先)を見るようにし、水平よりやや高め視線をキープすると、自然と背筋が伸びる。顎は軽く引き、上がり過ぎないように注意する。初心者には足元が気になって下を向きがち。意識して視線を上げ、景色を楽しもう。

歩幅
普段より広い歩幅を心がけることで、同じ歩幅の歩行でも運動効果がアップする。爪先を正面に向け、一直線に歩かせるように意識する。足裏全体で地面を踏み、足指はよく踏めるように意識する。足指で地面を踏むのを意識し、左右に開き過ぎない。



足運び かかとで着地

前に出した脚を伸ばした状態でかかとから着地し、重心移動させて親指で蹴り出す。足裏全体をべつと一気に地面に付けず、かかとから足の外側、親指の付け根へと体重が移る感覚を意識することが重要。踏み出す時は、親指で地面を押すイメージでぐっと力を込め、次の一歩に移る。普段より広い歩幅で歩き、運動量をアップしよう。



腕振り
腕振り出す時の目安は、肩より引くくらいで、自然に振り出す。腕振り出す時の目安は、肩より引くくらいで、自然に振り出す。腕振り出す時の目安は、肩より引くくらいで、自然に振り出す。

後ろに大きく



速歩 通常歩行と3分ずつ

通常の歩行と、速いペースでの歩行を3分間ずつ交互に繰り返す。自分で「ややきつい」と思うペースで歩くよう意識する。膝や腰を痛めないよう、速歩中でも正しい姿勢をキープすることが重要。前かがみや猫背にならないよう気を付け、背筋を真っすぐ伸ばして胸を張ろう。