

いかがお過ごしでしょう。

最近、国内外の情勢、日本の気候変化についていけない気持ちでいます。

しかし、思うことは、どうか、いろいろな情勢が世界平和に繋がっていきますように。

また、天変地異は避けられないことを理解した上で、その日のために私たち自身、

再度備えを見直さないといけないと痛感しています。

...つまらない私事ですみません。

さて、以前もお話したと思いますが（Vol.6：歩行による運動量、Vol.8：歩数計など）

ウォーキングの事について再度、解説します。

今更ながらと思われるかもしれませんが、

今回は、**ウォーキングのポイント**です。

またまた、本当に基本的なことなので、わかっていると叱られるかもしれませんが・・・。

しかし、案外、基本的なことがわかっていないことも多いのではないかと考えていますが、

さあどうでしょう。



参考文献：厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業

「糖尿病予防のための戦略研究」（歩く時のポイント）、健康づくりの為の運動指針

歩く時のポイント



準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチングを行いましょう

①ふくらはぎ	②太もも表側	③太もも裏側	④肩	⑤二の腕
かかとを地面につけたまま伸ばします。	バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。	つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。	肘を伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。	二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。



ウォーキングフォームのポイント

①頭は揺らさずしっかりと！

体の上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置を無駄に動かさないようにしましょう。

②目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く（15m先くらい）を見る感じで。

③目呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

④肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

⑤肘はやや曲げて。腕を大きく振りましょう！

肘を軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

⑥腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

⑦腕を伸ばしてかかとから着地

肘を伸ばして歩けば、自然とかかとから着地します。かかとから着地すれば、歩幅は広がります。

⑧しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！これが大事です。



ウォーキングを行うにあたっての注意

- ①運動を行うにあたっては、事故を引き起こさないためにその日の体調や天候、持病などに注意して行うことが重要です。
- ②特に、持病のある方はかかりつけの医師に相談して、安全に実践するようにしましょう。
- ③事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- ④その日の体調に合わせて行う運動量や強度を調節しましょう。
- ⑤夏場には、朝や夕の涼しい時間帯に行い、脱水や熱中症に十分注意しましょう。これらの予防のために、運動中や運動後に水分をとりましょう。
- ⑥服装は気候にあったもので、体が自由に動けるものが良いでしょう。
- ⑦靴は膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズをお薦めします。

※当社スタッフに、
準備運動と整理運動の
軽い体操やストレッチで
転倒したものがいます。
くれぐれも気を付けて
実行してください。

参考にしてください。

お住まいの市町村で開催されているウォーキングイベントに参加されるというのはいかがでしょうか？インターネットで「〇〇市 ウォーキング」、「〇〇市（県）、ウォーキングコース」等で検索してみてください。

ウォーキングイベントの開催はないでしょうか？

また、ウォーキングコースや散策コースの案内がある場合もあります。

ウォーキングコースには史跡や景色の良い場所などがあったりして、

ただ歩くだけではなく景色を楽しんだり、地域の知らなかった

歴史に触れることが出来るかもしれません。

コース案内には距離や所要時間、初級・中級コースの表示やコースの見どころなども紹介されていたりします。

市町村によっては、保健師さんが本人の運動習慣などをお聞きして、そのコースが自分の体力に合っているかアドバイスをして頂ける行政もあります。



生活習慣病の予防のウォーキングもあれば、気分転換ができる散策ウォーキングもありますね。

私は、NHK 朝ドラのロケ地「半分、青い」の近隣の市に住んでいます。

史跡の多い市でもありますので、歴史の勉強をしてから、今週の日曜日に散策ウォーキングに出かけることにします。

まずは、体を動かすことですね。間食はしない。

これが大切ですね。

