

4月になりました。

今年の桜の開花は、例年より10日も早かったです。（岐阜県）

コロナ禍の中、2回目の桜の季節を迎えました。

公園や桜の名所におきましては花見の規制がありましたので、

私は、密を避けて歩き桜見をしました。

今年も春が来ましたね！！桜満開、お見事！！

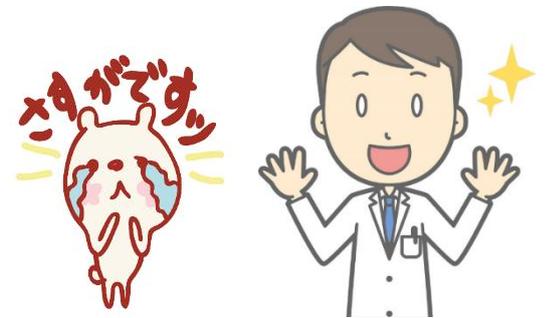
この瞬間、生きていて良かったと思う私は、昭和の産物でしょうか！！

日本に生まれてよかった。

涙が、涙が止まりません。ありがとうと心の中で叫びました。

生きていることに感謝です！！

私は感情を出す方ではないですが、桜を見ると……。



さて、コロナワクチン接種が身近になってきています。

TVで、注射の針を見る度に「痛いかな……」と思いますが、命を守るための貴重な手段だと考えて、その時期を待っています。

コロナ禍の中、色々な初めてを体験していますが、コロナワクチン接種もその1つです。

今回は、1年を通じて一番よい季節、そして新緑の季節と続きますので、

心身ともにリフレッシュしたい方にご提案します。

密を避けて、自然を楽しみながら散歩しませんか。

正しい姿勢で歩いて

心身ともにリフレッシュ！！



（生活習慣病の予防・改善やストレス解消、筋力アップやダイエットなど、

心身のリフレッシュに役立つウォーキング）

さあ、スタートです。



不自然なフォームで歩いている人も多いようです。これはダメですよ。

例えば、歩くときに

「アゴを引いている」

「手をグーにしている（指を握っている）」

「肘を張って（曲げたまま）腕を振っている」という人は**要注意**です。

このスタイルで歩くと上半身や首の筋肉が緊張して、肩こりの原因になります。

X脚やO脚を気にしてつま先やヒザを反対方向（外側・内側）に向けると、

ヒザや股関節がねじれてヒザ痛・腰痛が起こりやすくなります。



フォームに気を付けて、基本ポイント1, 2を取り入れて歩いてみましょう！！

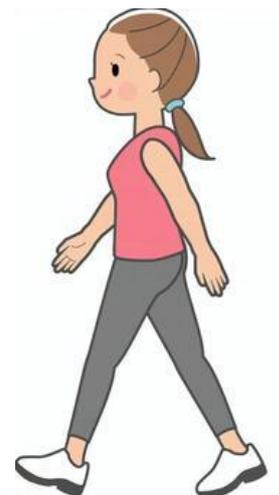
歩く姿勢が自然に変わり、全身をバランスよく使った正しい歩き方に近づけます。

腕を左右平行に振り出すことで、足も自然にまっすぐ振り出され、

かかとから着地して地面をしっかり蹴り出せるようになるのです。

実際に腕を伸ばして左右平行に大きく振って歩いてみると、

足がスムーズに付いてきてズンズン歩けるのに驚くはずです。



基本ポイント 1

手を握らず肘をまっすぐ伸ばして
左右の腕を平行に振り、
振り幅を前後で同じにする。

基本ポイント 2

おへそ下を引っ込める
ようにして背中を自然に伸ばし、
顔はアゴを引かずに前を向く。



正しい姿勢で歩くと筋肉・代謝アップになる。さらに1~3を取り入れてみる！！

正しい姿勢で歩くと体幹やお尻、ふくらはぎなど、普段あまり使われていない筋肉が刺激されるため、日頃から意識して歩くだけでも筋力・代謝アップに役立ちます。

さらに、基本的な歩き方に下記の3つのポイントを加えれば、ボディラインのシェイプアップ効果も期待できます。

- 1 おへそから回転させるイメージで足の付け根から歩くと、骨盤がよく動いて腸腰筋が刺激され、お腹まわりの引き締めにも効果的。

2

腕をしっかり後ろに振って、引いた腕を内側にひねって手のひらを上に向けると、
二の腕のシェイプアップに効果的。

3

歩幅をやや広くするイメージで、お尻～脚全体の後ろのラインをしっかり伸ばして蹴り出すと、
太もも・ふくらはぎの引き締め効果的。

黒田恵美子著『100歳まで歩く技術』二見レインボー文庫を参考にさせていただきました。

× モ :

さあ、試してみましょう。

意識して歩くことが大切ですよ。



よろしかったら...

可児市の桜です。(撮影日：令和3年3月26日)

見事です！！今年も見事です！！ 満開です。



おまけです。

可児市にも河津桜の並木があります。(ダイエット Vol.43 でご紹介しました。)

今年も(3月上旬)満開の写真が撮れました。昨年同様、ピンクの花が鮮やかでした。

「昨年よりうまく撮れているのでしょうか?」と先輩に話したら、

「去年の方が桜の色がきれい・・・」でした。(一一)

