

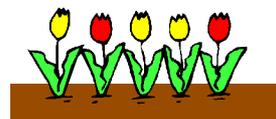
ウォーキングのすすめ

～運動不足の人へ～

体力や活力を維持し、筋肉量の減少や神経・筋の機能低下を防ぐには運動の習慣化が必要です。人間の基本動作である“歩く”や“走る”こと、つまりウォーキングやジョギングを習慣化することによって、「加齢による機能低下 体力低下 動作の緩慢（転倒 骨折）寝たきり」という悪循環が防げます。寝たきり期間を短くし、活力寿命や健康寿命を長くするために、まずはウォーキングからはじめましょう。慣れてきたら大股歩行や坂道歩行、階段歩行を取り入れましょう。若くて元気な人はジョギングもよいでしょう。腰痛・膝関節痛などをもつ方は、ウォーキングを後回しにして、まず腹背部（腹筋・背筋）や大腿部（大腿四頭筋など）を中心とした筋力トレーニングから始めましょう。



ウォーキングの理想的なフォーム



姿勢

背筋を伸ばし、あごを少し引く。頭のとっぺんから糸でつられているイメージ。
目線は10～15メートル先を見る。



肩・肘・腕

肩の力を抜いて腕を自然におろし、手を軽く握る。肘は自然に曲がった状態で腕をまっすぐ前にふる。

呼吸

呼吸はへんに意識せず、自分のリズムで自然に行う。

着地と重心移動

ひざを伸ばして、かかとから着地し、足の外側のラインを通り最後は親指の付け根へ移動させ、つま先でしっかりける。



歩幅

ウォーキングの場合は普段歩くときよりやや広めに。ただし意図的に広げるより自然な歩幅で歩く方がよい。

ウォーキングシューズの選び方

1. かかとをしっかりあわせて、つま先が約1cm程のゆとりがあるもの。
2. 足の幅や甲の高さが合っている窮屈でないもの。
3. かかとの部分に補強がなされて、しっかりしたもの。
4. つま先とかかとを持って両方から押した時、いちばん太いところで曲がると良い。
5. かかとのクッションが十分効いているもの。

