

実践!ウォーキング講座

vol.02

## ケガを防いで、 ウォーキングを継続しよう

「通勤ウォーカー  
のススメ」  
コーナー



### ウォーキングで一番大切なのは「続ける」こと。

ケガで中断してしまい、そのまま復活するタイミングを逃して……というのはよくあるパターン。やる気をくじく最大の敵「ケガ」を未然に防ぎましょう。

### 姿勢のゆがみを正そう

誰にでも、多少は歩き方や姿勢のくせがあるものですが、ゆがんだ姿勢のまま長い距離を歩くと、膝や腰、足首などをいためてしまう原因に。自分の姿勢をチェックして、悪い姿勢は正しましょう。

#### よくない姿勢の例

猫背



#### <改善点>

首や肩をリラックスさせ、胸を叩いて肩甲骨を広げましょう。下を向かないように、まっすぐ前を見て。

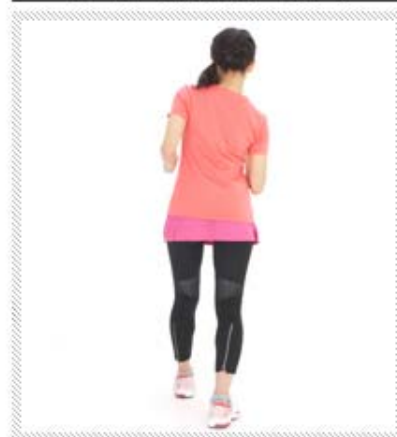
反りすぎ



#### <改善点>

おへその下に力を入れて、胸やおなかの前に出ないようにします。肩の力を抜いて、軽くあごをひきましょう。

どちらかの肩が上がっている



#### <改善点>

左右の足をあまり離さないようにして、なるべく両肩を地面と平行にします。脇を軽く締めて、左右均等に腕を振るよう意識して。

内また



<改善点>

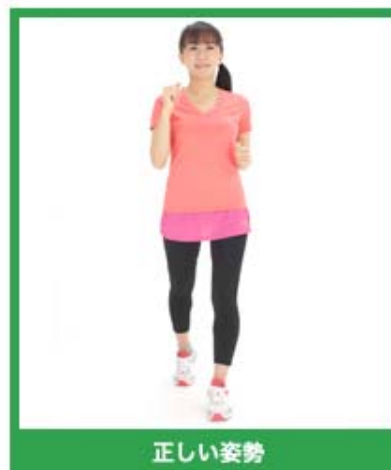
歩幅を広めにとり、膝をまっすぐ前に向けて、かかとからつま先にまっすぐ体重を移動させる。

がに股



<改善点>

膝をまっすぐ前に向けて、親指のつけ根に力をいれて、地面をまっすぐ蹴る。



正しい姿勢

### ストレッチで筋肉の疲れを和らげる

疲れがたまって筋肉がかたくなると、歩くときの地面からの衝撃を吸収しきれなくなって、ケガにつながることも。ウォーキングの前後や、夜寝る前などにストレッチをして、使った筋肉をしっかりほぐしておきましょう。はずみをつけずに、息をゆっくりとはきながら無理せず伸ばすのがポイントです。



足を伸ばしてまっすぐ座り、つま先を持って、脚の後ろを伸ばす。



両足をできる範囲で左右に開き、顔を正面に向けて、上体をゆっくり前に倒す。



両膝を曲げて足の裏を合わせる。つま先を両手で持って、上体をゆっくり前に倒す。



左脚を右脚にかけて、右手を左膝の外側に当てて、ウエストから左にひねって、後方を見る。反対側も同様。



片方の膝を曲げる。両手で支えながら、上体をゆっくりと後ろに倒し、脚の前面を伸ばす。

## ■姿勢は偏らずに

正しい姿勢で歩くには、心だんから、偏った姿勢にならないように心がけることも大切。立っているときに、どちらか片方の足に体重をかけてしまっていないか？ 左右均等に体重をかけて立つ習慣をつけましょう。止まっているときは、かばんも体の前で両手で持ちます。



普段から、重心を真ん中に保ち、左右均等に体重をかけるように気をつけましょう。歩くときは、カバンを左右の手に交互に持ちかえるようにします。座るときに足を組む癖も、なるべくやめるようにしましょう。

## ■空き時間でストレッチを

また、電車の待ち時間や、オフィスでの休憩時間などを、ストレッチタイムにするのもオススメです。



いすに座った状態で、片足を反対の膝にのせて、上体を前に倒すと、ももの裏側を伸ばすことができます。また足首を膝にのせて片足を開くと股関節も伸ばすことができます。