

実践！ウォーキング講座

vol. 03

## さらに効果をもつめる ウォーキング上級編！

「通勤ウォーカー  
のススメ」  
コーナー



### ウォーキングに慣れて、体力がついてきたと感じたら、上級編にチャレンジ！

普段使わない筋肉をほぐし、消費エネルギーをアップしましょう。

#### 片腕まわしウォーキング

腕を大きくまわしながら歩くことで、肩甲骨のまわりや背中中の筋肉をまぐすことができます。筋肉がやわらかくなり、血行がよくなれば、肩こり解消効果も。

腕を片方ずつ、後ろに向かって大きくまわしながら歩きます。体が左右にブレないように気をつけて、まわす腕と反対側の足にしっかり重心を乗せながら、ゆっくり歩きましょう。



#### ※注意

腕をまわすときは、体をひねらずにまっすぐ前を向け、耳の後ろまでしっかりと腕を上げます。うまくできないのは、肩甲骨のまわりの筋肉がかたくなっている可能性があります。あせらずゆっくり続けて、少しずつ柔軟性を高めましょう。普段の生活の中でも、軽く肩を回す動きをとりいれるとよいでしょう。



腕が真上まで上がらない。



体をねじらないと、腕を回せない。

## 両腕まわしウォーキング

片腕ウォーキングを、左右両方行ったら、次は両腕を一緒にまわしながら歩きましょう。肩や背中中の筋肉をまぐすと同時に、重心を左右の足に乗せ換えるバランス感覚を養います。

両腕を泳ぐようなリズムでまわしながら、歩幅を広くとって、ゆっくりと大きな動きで歩きます。上に上がっている腕と反対の足にしっかりと重心を乗せ換えながら歩きます。



## ランジウォーク

足を大きく振り出して、反対側の膝が地面に着くくらいまでゆっくりと腰を落とします。歩幅は無理せず広げられる範囲にしましょう。かなり筋力を使うので、最初は5~10歩程度で十分です。

股関節がやわらかくなり、ふだんあまり使わない大腰筋をきたえられるので、腰痛予防にも役立ちます。



## ※注意

足は、まっすぐ前に向かって振り出します。膝や足先が外側や内側を向いてしまったり、後ろの足がまがってしまったりしないように注意しましょう。まっすぐ振り出せないときは、股関節がかたい、あるいはゆがんでいる可能性が考えられます。無理に動かすと関節をいためてしまう可能性があるため、うまくできないときは、歩かずにそのままの姿勢を保って、ゆっくりと関節をのばしましょう。



足先が内側を向いている



後ろの足がまがって、股関節が開いている。

## 通勤ウォーカーのススメ

### ■階段を利用しよう

通勤途中は、なるべくエスカレーターやエレベーターは使わず、階段を使いましょう。階段をのぼるときに、ちょっとした意識で、筋肉をしっかり使うことができます。ただし、無理して足を踏み外したり転んだりしないように気をつけて。



1段飛ばしで登って筋力を高めます。かけあがりせず、勢いをつけずに、上の足の筋力だけで体を持ち上げます。



股関節の動きを意識して、つま先立ちで階段を上り下りします。背筋を伸ばし、重心を高くたもつ気持ちで。