

5 負担が少ない歩き方

ウォーキングは健康づくりなど様々な目的のために、幅広く活用されています。それだけに歩き方に関しても、ウォーキングの基本をふまえつつ、それぞれの目的に応じて変えていくことが大事です。ここでは、基本フォームをご紹介します。

チェックリスト

良い姿勢で歩いていますか？

負担のかかる歩き方をしていませんか？

歩き方のクセと良い姿勢

Point 1

身体のクセを知る

長い間の生活習慣で知らず知らずのうちに身体に染みついたクセ(ゆがみ)が、だれにでもあります。クセを残したまま歩くと疲れやすかったり、痛みや故障が起きたりします。

鏡などで見てチェックしましょう。頭が左右に傾くと肩の高さが変わります。そうすると、背骨が湾曲して、腰骨の高さが左右で変わってきます。また頭が前後に傾くことによって、肩や背骨の位置が変わり、負担がかかります。

Point 2

良い姿勢を得る

①両手の指を組んで裏返して頭の上に伸ばして、体全体を引き上げます。

②体はそのままに、手を下ろします。

③かかとも下ろします。

背筋が気持ちよく伸びて、胸も大きく広がっている状態です。お腹やお尻も引き上げられて、引き締まっているでしょう。この姿勢を保って歩きましょう。

Point 3

身体に負担のない歩き方

両足のかかとを握りこぶし一つ分けて歩きます。足先を歩く方向にまっすぐ向けて平行に進むように心がけましょう。



<ワンポイントアドバイス>

* 良い姿勢の保ち方

頭の頂点から糸で引っ張られるようなイメージで、身体の中心を通る軸をまっすぐ保つように意識します。

* 足裏の運び方

基本となるフォームは、足裏のかかとから小指、親指の付け根と重心が移っていく感覚で歩きます。

参考資料

- ・「これで身も心も軽くなる！ウォーキングの基本」
2007年 JTB パブリッシング
- ・「ゼロから始める『医師が教える』ウォーキング」
2014年 KADOKAWA/メディアファクトリー