

健康ウォーキング ～ 効果的な歩き方 ～

「歩く」(ウォーキング)という動作は、人間の最も基本的な運動で、道具を使わず誰でも手軽に楽しむことができます。

ウォーキングを持続して行くと、体内の動きや脂肪の燃焼などにより体重の減少につながり、高血圧や糖尿病・脳卒中などの生活習慣病の予防・改善に大きな効果を発揮します。

今回、紹介する歩き方に注意していただくと、歩幅が大きくなり、「ただ歩いている ⇒ 効果的な歩き方 = 健康ウォーキング!」というようにかわってきます。

背筋を伸ばしましょう

目線が1～2cm
高くなる様に、
背中を伸ばして、
胸を張りましょう。

目線は前方を

あごを引きすぎず、
目線は下げずに前方を
見ましょう。

腕のふり

肩の力を抜くと
腕を楽に振ることができます。
ひじは曲げて伸ばしても
どちらでもかまいません。
“うしろへ”腕を振るようにすれば
自然と前に振れるようになります。

スピード

普段の自分の歩き方の
スピードより少し速い
くらいがベストです。
呼吸が苦しくなったり
足が痛くなったら、
スピードの上げすぎです!

かかとからの着地を意識して

足の向きはまっすぐ前です。
かかとから着地すると
足先が上がって
つまずきにくなります。
足全体で地面をとらえ、
親指の腹(母子球)で
地面を力まず蹴ります。

