

8月 運動不足解消ウォーキング

令和02年08月15日

良い立ち姿勢とは、身体の軸がとれ、余計な力が抜けた状態です。頭のとっぺんが真上から糸で引っ張られているようなイメージをしてみましょう。

■ウォーキングの流れ

1 酸素の摂取能力を増やすポジションをとる

外くるぶしから耳たぶまでが一直線に並ぶように姿勢を整え、軽くアゴを引き、目線はまっすぐ真正面を見ます。アゴを引きすぎると気道が塞がれ、酸素の供給量が落ちてしまうので注意してください。これが酸素の摂取能力を増やし、体の隅々まで新鮮な酸素を流すポジションです。

2 吐く呼吸を意識して歩く

呼吸は吐くことを意識して、2回吐いて1回吸いながら歩きます。

吐いて、吐いて、吸う 吐いて、吐いて、吸う

難しいと感じる方は、ご自分のリズムで吐くほうを意識するだけでもかまいません。



■ポイント

ドローイング状態を維持

このエクササイズ（ウォーキング）は、全身の筋力アップ効果が期待できます。しかし、ただ歩けばよいというのではなく、まず骨盤を立ててドローイング（※）状態を維持したまま歩くことが一番大切なポイントです。

ドローイングとは、手のひらでお腹を触りながら息を吐き切り、お腹と腰を引き寄せあう状態です。

私たちは普段から、猫背姿勢によって骨盤が後傾していたり、逆に反り腰などで骨盤が前傾している場合が多いため、まずは、骨盤をまっすぐ立てて正しい



位置に戻すことを意識しましょう。体幹を安定させるためにも、つねにドロ잉状態を維持する気持ちで歩いてみてください。

腕は胸から振り出すように歩く

次に大事なことは、日常の歩行をエクササイズウォーキングに変えるために腕を胸から前に振り出して歩くことです。胸から振り出して歩くと、体の中心部の筋肉が使われ、自然と歩幅が大きくなります。普段の小さな動きから、大きな動きに変えるだけで運動量が自然とアップします。

- **期待できる効果**：リフレッシュ効果、全身の筋力アップ、基礎体力の維持、基礎代謝アップ、冷え、むくみの解消も期待できます。
- **実践回数**：週に 3～4 回を目安に動作してください。



■ 少しだけ負荷を上げる方法

リズムよく 3 歩目だけ大股で歩いてみましょう。運動量が上がり、大きな筋肉を使うことができます。

イチ、二、サーン、イチ、二、サーン

【エクササイズ監修・モデル】 株式会社ボディクエスト

YOGA&エクササイズディレクター 森 和世

ソーシャルメディアサービス名：You Tube

アカウント名：全国健康保険協会

アカウントページ：https://www.youtube.com/watch?v=P1_np95j53k