

# ウォーキング～正しく歩くこと～

ウォーキングは、誰でも気軽に始めることができる運動です。ただ歩くということではなく、しっかりと正しい姿勢を意識することで運動量を上げ、基礎代謝を上げて痩せやすい体をつくることができます。

## 【ウォーキングの効果】

ウォーキングは、継続することで、ダイエット効果や、肺機能のパワーアップ、血圧の安定やストレス解消など様々な効果があるといわれています。また、生活習慣病の予防にもなります。

正しい姿勢で歩くことは体のゆがみを正し、内臓機能をアップさせてくれます。逆に歩き方が悪いと内臓や肩こり、頭痛などの原因にもなりますので、この機会に、正しい歩き方、効果的な歩き方を身につけましょう。何より、普段から運動する機会がない人にとっては、少しの時間でも意識すれば効果を得ることができる大切な運動機会ですよ。正しい知識を身につけて、効果的に歩きましょう。

## まずは正しい姿勢で立つことから

体の中心軸「体幹」を意識して、左右の肩の高さが揃うように立ちましょう。また、横から見た場合に、耳・肩・腕・腰・足が一直線になるようにします。



肩の高さを揃える

耳・肩・腕・腰・足が一直線になるように

## 歩き方のポイント

- ①着地はかかとから
- ②ひざのうしろをまっすぐ伸ばす
- ③腕を上腕から大きく後ろに引く
- ④いつもより大腿を意識する



運動としてのウォーキングは、着地、腕の振り方、歩幅、目線など自分の歩き姿を想像して、正しく歩いているイメージを常に持ちながら行うとより効果的です。

まずは10分くらいから始めてみてください。

体が慣れてきたら20分30分と歩く時間を増やしていきましょう。

また、500mlのペットボトルを両手に持って歩くこともより運動効果が高まります。**※通常ウォーキングに物足りなくなった時**

### <注意点>

水分補給をこまめに行い、決して無理はしないようにしましょう。

運動習慣が少ない方は、最初は筋肉痛になると思います。もしウォーキングを続けて筋肉痛でない痛み(ひざや腰など)を感じたときはすぐに専門院、または当院へご相談ください。

