

ただしウォーキングを 知っていますか？



歩くとき、身体には1歩ごとに体重の約1.5倍の衝撃がかかると言われて
います。

健康のため、美容のため、ダイエットのためなど、歩く理由はさまざま
ですよね。

しかし、間違った歩き方をしていたために、体がゆがんだり、膝・腰・足の裏などを痛め本末転倒になってしまふことがあります。また、だから歩くのと、フォームを意識して歩くのでは、効果が大幅に変わるので、少しでも正しいフォームを意識して歩きましょう！

ありがちな間違った歩き方

●足を引きずる様に歩く

靴底の一部がやけに早くすり減る人はいませんか？

この歩き方で歩き続けると、運動効果どころか、身体に負担をかけます！

・内側の減りが目立つ
×脚や内股の癖があります。

・外側の減りが目立つ
○脚や外股（ガニ股）の癖があります。



体がグラグラしています。

・後ろ側の減りが目立つ
外股の癖があります。

・左右で極端に違う減り。
体や骨盤がゆがみ、身

・親指の周りとかかこの外側が減る。
とてもいい歩き方をしていると言えます。

●胸を張りすぎ

良い姿勢はずなのに、腰が痛い人はいませんか？



胸を張りすぎると上半身を腰で支えるため、かなりの負担になります。顎が前に出ていないか、背中に必要以上に力が入っていないか、確認してみてください。



●猫背で歩く

ついつい丸くなってしまっている人いませんか？



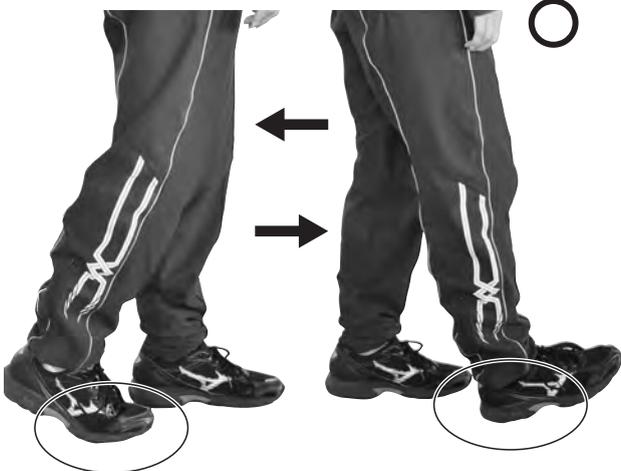
猫背は、5kgと言われている頭の重さを、体全体ではなく、首や肩で支えることになりがちです。これでは、肩や背中などの筋肉が凝り固まり、体もゆがみます。

視線を正面にして、耳・肩・腰が一直線に、頭が空から一本の糸で吊り下げられているようなイメージをもち、やや遠くを見るように意識しましょう。また、腕を前後まっすぐ振ると左右のバランスがとれ、体が自然と前に進みます。

●身体が上下動する

足を地面に押しつけるように歩いていませんか？

上下動するのは、かかとから着地して足指で蹴り出すという基本動作がないので、とても疲れやすい動きです。



見本のよう、かかとから着地して足指で蹴りだし、地面をしっかりとらえるように歩きましょう。

実は・・・
ウォーキングを1日1回30分することは、1日10分を3回に分けてウォーキングすることと同じ効果があります。
1度にウォーキングできない方は、できるときに少しずつ・・・
Let's Walking!

ウォーキングの効果をもっと上げたいなら・・・ ノルディックウォーキング！

ノルディックウォーキングとは、スキーのストックに似たものを両手に持って歩くものであり、ただ、普通に歩くよりもポールを用いることで運動効果がグッとあがります。



①全身運動

ノルディックウォーキングは下半身のみならず上半身の筋群を強化し、かつ安全に行えます。

③消費量が高い

ポールを使うことにより、歩幅が広がったり、上半身も使うので心拍数が増え、通常のウォーキングよりもエネルギー消費量が多くなります。

②負担軽減

ポールで身体の一部を支えることになるので、普通に歩くよりも膝や足への負担が軽減されます。

④肩こり解消

血液循環がよくなるので、肩こり解消の効果があるとされています。

