

ときめき 歩き方 セミナール より歩くための身体づくり講座♪

「歩く」ために必要な
体力要素は...



ほかにもいろいろな要素が必要なのです!!

速度を変えるための『パワー』
急な方向変換の『敏しょう性』など

ここではこれらの要素を簡単に効率よく刺激できる方法をご紹介します!!

例えば...
廊下&隣接している
洗面機を使いよう!!

①ヒザの後ろ曲げ (交互10~20回)

②かかと上げ下ろし (10回)

③つま先上げ下ろし (10回)

④廊下で足ひらき歩き (約10歩)
※少し腰を落とす
おとろると効果up!!

⑤この場も上げ (交互10~20回)
※おなかをへこませる
おとし上げる
ると効果up!!

⑥廊下で足ひらき歩き(後向き) (約10歩)
※少し腰を落とす
おとろると効果up!!

⑦この場屈伸 (10回)
※ヒザを曲げる際、つま先もヒザか前に出さないように注意!!

まずは家の中を『アチーニフジム』にしちゃいましょう!!

♪つけたし運動♪ これらをアスすることで、より歩きやすい身体づくりができます!

①おしむ運動(腰)
※胸を張って背中を(10~20回)丸めないようにします

②交互肩ひねり(肩)
※上を向いている親指を、下に向けるようにねじります(肩か前に出さず)

③両足ひらきとし運動(太もも内外)
※少しヒザを上げおとしながら(10回)動かすと、腹筋への効果up!!

ときめき 歩き方 ゼミナール

イラスト&文
よしゆき けいこ

正しい『歩き』のフォーム

左の歩き方は、一般的に『正しい歩き方』としてよく紹介されている歩きのフォームです。



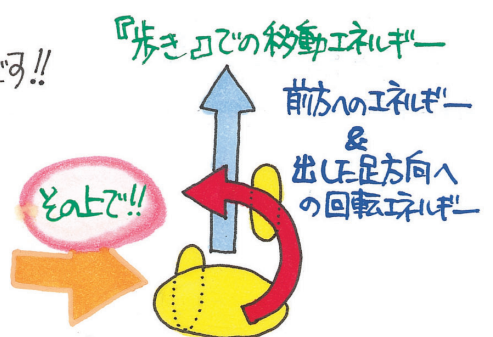
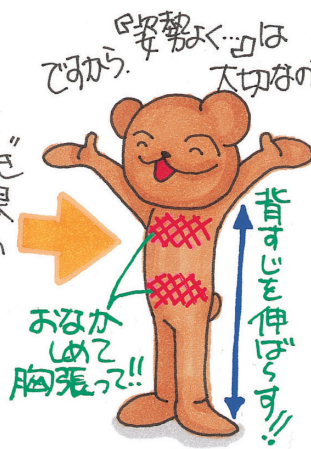
でも、こんな考え方もあってご存知ですか？



なぜ胸を張っておなかをひきしめるの？



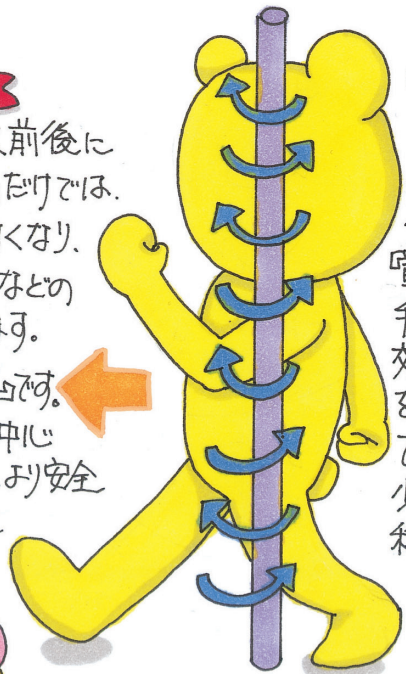
“ネコ背歩き”や“ヨネツカカリ歩き”では、歩きの効果どころか、ケガの原因になることも...



歩きは、片足が交互に前に出る作業なので、前に進む時には、胴体には**赤矢印**の方向に回転する力も発生します。

まとめ

これらのことから『足を大きく前後に開いて、腕を大きく振る』だけでは、手足に余分な力を入れやすくなり、逆に肩こりや首が痛くなる...などの過剰負担になったりもします。
“歩く”とは『総合全身運動』です。身体の“幹”である胴体と中心軸をより上手に使いこなし、より安全で効果的なウォーキングを楽しんで下さい!!



『歩く』というのは、一定の運動エネルギーを進む方向に安定供給し続けることです。
『軸』をまっすぐ立てて手足の対角運動で効率よく交互回転をくり返すことで余分な力の少ない安定した移動ができます。



そのため...

そのままでは体全体が揺られて落ち着かないので、出し足の対角の腕を振り出すことで、上半身に逆の回転エネルギーを作り出し、体の中心軸を安定させているのです。



この対角関係ですよ!!

