

正しい歩き方にはコツがある！ウォーキングのススメ



近年、ダイエットや健康を意識して、運動を始める方が増えています。

運動不足解消にはジム・ジョギング・水泳などさまざまなスポーツを思い浮かべますが、最近注目されているのは、ウォーキングです。

手軽にできるエクササイズとして人気のウォーキングですがただ歩くだけでなく、正しい姿勢を意識して歩くことで、より運動量を上げ、痩せやすく、健康な身体を作ることができます。

まずは1日10分、通勤時間などを使って、歩き方を変えてみませんか？

まずは姿勢を正そう

正しい姿勢の維持には**腹筋と背筋**が必要です。最初は壁を利用して正しい姿勢を覚え、腹筋と背筋の感覚をつかみましょう。寄りかけられる壁さえあれば、いつでも正しい姿勢を作ることができます。

- ①平らな壁に**かかと、お尻、背中、頭**をつけます。
- ②かかととはしっかり揃え、両つま先の間は**こぶし1個分**程度あけるようにします。
- ③ひざとひざを軽くつけます。つかない場合は0脚、つき過ぎる場合はX脚です。
- ④お尻を壁につけます。腰と壁の間に隙間が**こぶし1個**入る程あいているなら**反り腰**（腰が後ろに曲がりすぎの状態）かもしれません。**掌が入る程度**の隙間が**理想**です。
- ⑤両肩をしっかりと壁につけます。このとき、両肩甲骨の間の筋肉がきちんと使われていると**ヒジも壁につき**ます。
- ⑥頭を壁につけます。**目線はまっすぐ、顎はひきましょ**う。
伏し目になると肩が内側に丸まって姿勢が崩れてしまうので注意が必要です。



正しいウォーキングのフォーム

正しい姿勢について理解を深めたところで正しいウォーキングについても確認していきましょう！

いくつかのポイントを抑えると普段の「歩き」も「効果的な有酸素運動」に変えることが可能ですので意識的に実践することをオススメします。

- ①背筋を伸ばしましょう
- ②少し先を見ましょう（15m程度先）
- ③顎を引きましょう
- ④肩の力を抜いて、腰の位置が上下しないように意識しましょう
- ⑤肘は軽く曲げて肩から動かすイメージを持ちましょう
- ⑥膝は出来るだけ曲げないようにしましょう
- ⑦足は腰から運ぶイメージをもちましょう



正しいフォームを身につける事で**怪我や関節の痛み**など身体のトラブルを避ける事が可能ですので、是非正しいウォーキングのポイントを抑えてみてください。

通勤中や通学中には図の様なフォームで歩くのはちょっと恥ずかしい…。という方は

⑥の肘を軽く曲げて、肩をしっかりと動かす点などを解消すれば普通の歩きと見た目には差が少なくなります。だらんと腕をおろしてもいいので**腕を振るように意識**してみてください。（胸から歩くイメージで！）

正しい足の運び方と歩幅

「かかとから着地」して「つま先で蹴り上げる」を意識的に行ってみてください。

ヒザはなるべく伸ばし、腰から前を出すようなイメージで歩きます。

かかとから着地する事で膝などの関節への負担を軽減する事が出来ます！

どなたも1日に数分～数十分は歩くと思います。その歩くという行為は特別意識せずにも歩けると思います。日々の歩きの運動量を増やすコツの一つとして、日々の無意識の行動を『**意識的に切り替える**』ことが大切です。その日常生活の一部といえる「歩く」という行動を

「ダイエットや健康に最適なウォーキング」に変えるには

●通常の歩く歩幅 = 身長 × 37%

●運動効果のあるウォーキング = 身長 × **45%**

例) 身長160cmの人の場合: 通常の歩幅 約60cm → 運動効果のある歩幅 72cm

通常の歩幅を測ってみてください。普通の歩き方ですと身長の40%程度の歩幅が平均的です。

その運動効果を期待するウォーキングの場合は歩幅を約5～10%ほど広げてみましょう！



▼簡易的なウォーキングの歩幅計算

数字が細くなる場合が多いので簡単に歩幅を計算するには**身長-90cm**をウォーキング時の歩幅として考えていただくと計算が楽です。

身長160cm - 90cm → 歩幅 約70cm

普通の歩く歩幅の簡易的な計算ですと身長-100cmとなっています。

普段の歩く歩幅より+10cm、**「くつ半分前へ！」**を意識すると効果的なウォーキングの歩幅を簡易的に把握することが出来ます。



ウォーキングをする上での注意点5つ

軽めの運動に思うウォーキングではありますが、思わぬ怪我や体調不良の原因となることもあります。そこで守りたい注意点5つをご紹介します。

なるべく運動靴を履く	通勤、通学中は仕方ありませんが、空き時間を利用してのウォーキングを行う場合は、 ご自身の足にフィットした運動靴 を用意しましょう。
準備運動をする	いきなり始めてしまっただけでは膝などに急な負担がかかり、怪我や痛みの元となってしまいます。 軽めの準備運動 を必ず行いましょう。
水分補給をこまめに行う	暑い時期は特に 水分補給 をこまめに行いましょう。
夏場は日中を避ける	暑い時期は、 熱中症 にかかる可能性の高い日中を避け、気温の下がる夕方や、早朝などにウォーキングするのがオススメです。
荷物はバランスよく持つ	リュックサックのような左右どちらにも加重するタイプの物でしたら気にしなくて問題ありませんが、 肩掛け鞆 や 手持ちの鞆 などの場合は 定期的に持ち変える 事を意識することで体のバランスを保つ事が出来ます

いかがでしたか？ただ闇雲に歩くだけでなく、正しい姿勢と歩き方を守って歩けば必ず効果はあります。しっかりとマスターできれば、立ち姿や歩き姿がキレイに見えますよ♪