

🌸 うきうき♪ウォーキング 🌸

1. 歩く前に必要なストレッチ
2. しっかり歩くための筋トレ
3. 歩き方のポイント



1. 歩く前に必要なストレッチ

① からだ伸ばし（動かす部位：背すじ・両脇）



歩く前にストレッチを行うことで、けがの予防につながったり、歩幅が広がり効果的なウォーキングが出来るようになるなど、良いことが沢山あります。動きを覚えて、ウォーキングの前にやってみましょう。

① 両腕を無理のない範囲で、上げたり下ろしたりを5回繰り返す。

② 肩回りを動かすとともに、背すじを伸ばして姿勢を整える。

② 肩甲骨ほぐし（動かす部位：肩甲骨周り）



① 足を安定する幅に開き、両手を軽く握って胸の前に準備する。

② 右手から交互に前にパンチをするように腕を伸ばす。その時伸ばしている腕と逆の肘をしっかり後ろに引いて、肩甲骨を意識する。10回行う。

③ 続いて右手から交互に上にパンチをするように腕を伸ばし、10回続けて動く。

③もも上げ（動かす部位：足のつけ根、お尻の横）



①両足をそろえ、両手を腰に置く



②右膝を股関節の高さまで持ち上げる



③元の位置にもどり、次に左足も同じように持ち上げる



④軸足の親指側で床を押しながら、バランスを保ち、左右交互に10回行う

④一歩前レッグカール（動かす部位：ももの前・ももの後ろ）



①右足を一歩前に踏み込んだ時は、後ろの足のかかと、お尻を蹴るように持ち上げる。



②左足を一歩前に踏み込む際も、後ろ足のかかとで、お尻を蹴るように持ち上げる。10回続けて行う。

・この動きは、前へしっかり進むために、後ろ足で、地面を蹴る動きの練習です。

・準備体操として一度動かすことで、普段あまり使わないももの裏の筋肉が働き、歩くことが楽に感じられるようになります。

⑤足首周り・ふくらはぎのストレッチ（動かす部位：アキレス腱・ふくらはぎ）



①足を腰幅に開き立つ。右足を一歩後ろに引いて踵が床に着いたら、左ひざを軽く曲げ、右足のかかとを床に押し付け伸ばし10数える。



②一度足を戻し、次に左足を後ろに引いて、右足の膝を軽く曲げ、左脚のかかとを床に押し付け伸ばし10数える。

・膝とつま先を、同じ向きにすることでアキレス腱やふくらはぎがしっかりと伸びます。

・アキレス腱など、足首周りの筋肉が固いと、バランスがとりにくくなるため足が疲れやすくなります。足の疲れやだるさを解消するためにも、毎日続けてやりましょう。

2.しっかり歩くための筋トレ

①ワイドスクワット（動かす部位：ももの前側・お尻）



①足を肩幅より広めに準備し、両手を組んで前に伸ばす。

②つま先と膝を同じ方向に向け、膝が90度くらいになるところまで曲げ伸ばす。

③通常のスクワットとは違い、お尻は真下におろし、上体が前に傾かないよう気をつけながら10回行う。

②かかと上げ（動かす部位：ふくらはぎ）



①足を腰幅に開き両手を腰に置く。

②足の親指側に重心を置きながら、かかとをゆっくり持ち上げ、おろす。

③10回繰り返す。

・ふくらはぎはウォーキングの際、地面を蹴って前へしっかり進むために大切な筋肉です。
・足のだるさや、むくみにも効果が期待できます。

③ランジⅠ（動かす部位：ももの前側・お尻の横・背中）



①両手を前に出しながら、右に一步踏み込み、軽くしゃがむ。

②両手を引き寄せ、肩甲骨を寄せながら、右足をもとの位置に戻す。

③次に両手を前に出しながら、左に一步踏み込み、軽くしゃがむ。

④両手を引き寄せ、肩甲骨を寄せながら、左足をもとの位置に戻す。左右交互に10回行う。

・お尻の横を使うことで、ふらつきを抑え、安定した歩きができます。

③ランジⅡ（動かす部位：ももの前側・ももの後ろ側・体幹）



- ①右足を大きく前に踏み込んで、後ろの足のかかとは持ち上げたまま、4回腕を振る。
- ②もとの位置に足を戻し、その場で4回腕を振る。
- ③次に、左足を大きく前に踏み込んで、後ろの足のかかとは持ち上げたまま、4回腕を振る。
- ④もとの位置に足を戻し、その場で4回腕を振る。この動きを交互に足を前に踏み込みながら10回行う。

3.歩き方のポイント

①遠くを見る



・目線が下がると姿勢が悪くなり、膝や腰への負担が大きくなります。筋肉もうまく働かないため疲れやすくなります。

・ウォーキングの際は、なるべく遠くを見るように、目線を正面に向けて、背筋を伸ばして歩きましょう。そうすると体の多くの筋肉がうまく働くようになるので、疲れにくい、効率の良い歩きが出来るようになります。

②肘を後ろに引く



・軽く肘を曲げて、しっかり腕を振ることで足が前に出やすくなるため、スムーズにからだを動かすことができます。

・肘が前に上がる動きは、肩の関節だけを使ってしまうですが、肘を後ろに引くことで、肩甲骨も交互に動きます。そうすることで、からだをねじる動きが生まれ、自然と足が交互に遠くに出るようになります。

③後ろの足で地面を蹴る



- たくさんの筋肉が一度に多く働くことで、動くことが楽に感じられます。
- 足を前に踏み込む動きは、ももの前や膝の上の筋肉を多く使います。逆に後ろの足で地面を踏みしめながら歩くことで、ももの後ろ側やお尻など、大きな筋肉が一度に働きます。また、後ろの足で地面を踏みしめることで、からだを前に押し出す力が生まれ、効率よく良いペースで歩くことができるようになります。