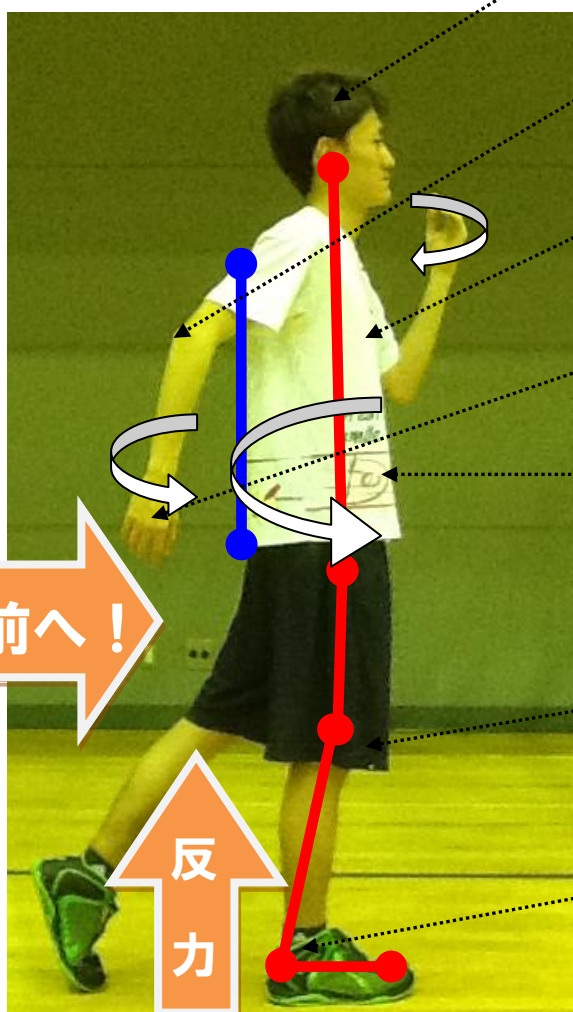


～おすすめウォーキングフォーム～
**「どんどん前へ
 進みましょう！」**



7つのチェックリスト

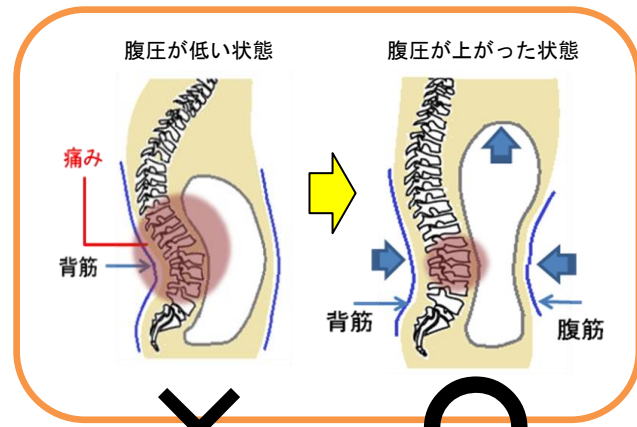
- できたところに☑を入れてみましょう！** 文責：佐藤敬広（東北文化学園大学）
- あたま** 天井からヒモで吊られているように！
目線が高くなり視野が広がることで、周りの状況の変化をいち早く察知することができます。自転車や歩行者との衝突を防ぐことにもつながります！
 - ひじ** 前ではなく後ろに引くように！
肘を後ろに引く意識を持つことで、より前に進む力が増えます。上半身の動作もダイナミックになりエネルギーも効率的に消費します！
 - むね** 足が着地したと同時に胸が足を追い越すように！
胸を前に出していく意識を持つことで、より前に進む力が増えます。大胸筋がストレッチされ、気分も晴れ晴れしてきます！
 - て** 力を抜いて、「体温計」を振るように！
力を抜きながらも、速くダイナミックに腕を振ることができます。また、自然と腕を捻ることができ、全身を「ぞうきんしぼり」のように捻ることができるため、より推進力が増し、エネルギーも効率的に消費します！また、投げる動作にも活かれます！
 - おなか** 腹圧を上げて腹筋を「コルセット」に！
腹式呼吸で腹圧を上げることで、脊柱（背骨）を安定させ、姿勢の改善につながります。腰痛のある方は、これだけでも痛みが軽減される例も多くあります。また、「おなかを締める」ことで、床からの反力も多く使えるため、推進力も増します！
 - ひざ** 理想の角度はちょい曲げ「170°」！
曲げすぎると「ふともも」の筋肉に負担がかかります。伸ばしすぎると膝の骨に負担がかかります。理想は「170°」床からの反力を多く使えるため推進力も増します！
 - あしくび** しっかりと曲げて拇指球に乗せる！
足首をしっかりと曲げられることで拇指球に体重が乗りやすくなり、また「つまずき」の防止にもつながります。「すね」の筋肉を鍛えたり、「ふくらはぎ」を柔らかくすることもポイントです！

○ **どんどん前に進む歩き方(接地の姿勢)**

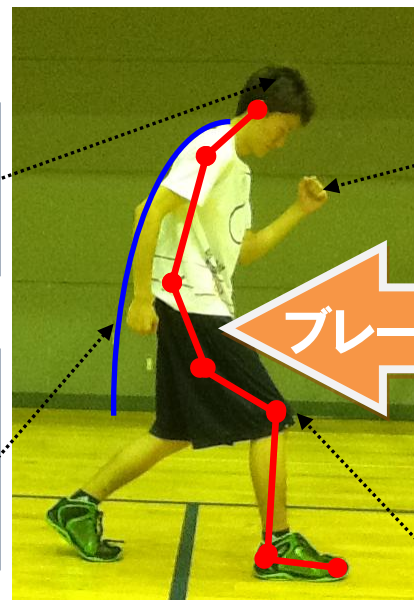
ストレッチ・歩数・栄養

- ★必ず前後にストレッチも行いましょう。寒い時期は少し歩いた後にストレッチを行った方が筋温が上がりより効果的です。
- ★時間（時計）、歩数（万歩計）、脈拍（手首を触って）、などを測ると、目標値も設定でき、よりやる気も高まるでしょう！
- ★炭水化物（ごはん）→ウォーキング（水分）→タンパク質（肉・大豆）の順番に栄養補給を行うとより効率的に体力が向上します！

腹圧ってなあに？



- 目線が下になると、視野が狭くなり、周りの変化にも気づきにくくなります。
- 背中がまるくなると、腹筋や背筋が弱くなり、姿勢が不安定になり、腰痛の原因にもなります。



- 手に力が入ると、全身に無駄な力が入ります。また腕が前方向に振られることで体重移動にブレーキがかかります。
- 全身で曲がる箇所が多いと、特に「ふともも」の筋肉に負担がかかり疲れやすくなります。

× **前に進みにくい歩き方(接地の姿勢)**