

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
 今月は『基本を覚えて、楽しく歩こう！！実りの秋』をお届けします。
 歩行中のカラダの使い方や、正しい基本姿勢の作り方についてレポートしてみました！！



正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込めます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。

1. 基本姿勢

- ①視線を落とさない(正面からやや下くらいを目安に。)
- ②背筋を伸ばし背伸びしているような感覚で歩いてみよう
- ③胸を張ろう(胸と胸を開く感じ)
- ④腕は後ろに振る事を意識しよう(この時背中も使えるとgood!!)
- ⑤歩くときは着地時に膝をしっかり伸ばそう(つかえ棒のようなイメージ)
- ⑥歩幅を広く取ろう(足の付け根から動かすのではなく腰を動かす感じ)
- ⑦かかとからつま先に抜けるように歩こう！！



図1: 足首の使い方

2. 歩行中の動き

(腕の振り方、足の運び方)

腕の振り方は2種類存在する！！

- 1: 前後に真っ直ぐ動かす
- 2: 斜めにクロスするように動かす

判別方法⇒腕を前まわし、後ろ回しで動かしてみよう！！回しやすいのが、前まわしの方は①後ろ回しの方は②

- 足の動かし方のポイントは3つ
- 1: しっかり足首を使う事。(踵からつま先までしっかり使う。図1)
- 2: 膝をしっかり前に出す(後ろに蹴るのではなくて前に振り出すイメージ 図2)
- 3: しっかり腰をローリングさせよう

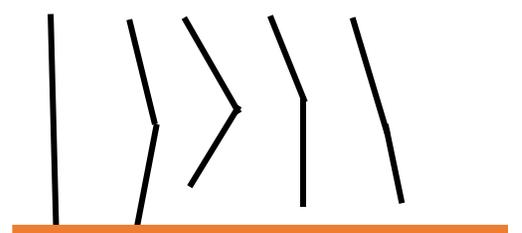


図2: 膝の動かし方

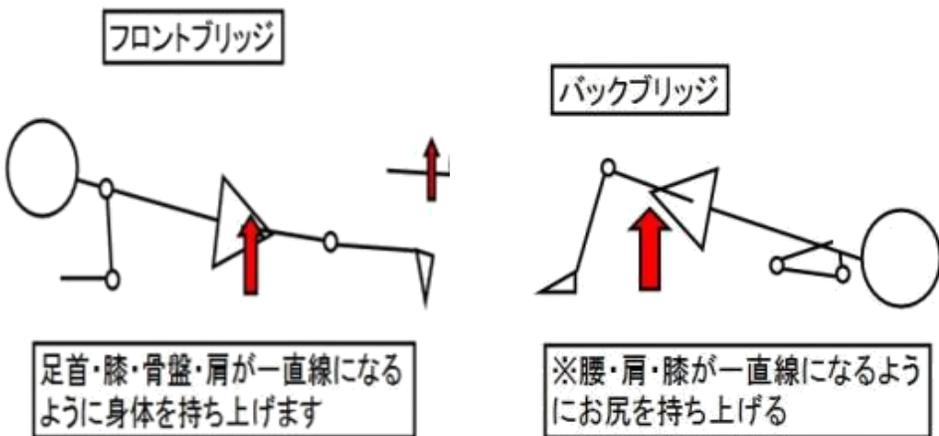
3. 筋トレ

体幹の筋トレが大事

プランク(フロントブリッジ)

バックブリッジ

4. 靴の選び方



- ・靴底はクッションのあるものを！！
- ・靴底は硬すぎない物を！！
- ・サイズは少し余裕があるものを！！

次回予告

貯金運動と筋トレのススメ

です。乞うご期待！！