

柔道整復師

から学ぶ

ヨツヨツ健康術

54

正しい歩き方で筋力アップを

老若男女を問わず手軽に始められる運動、ウォーキング。けれど歩き方によって効果に大きな差があります。正しいウォーキングを身につけましょう。

正しい歩き方は正しい姿勢から始まります。まずは立ち姿の確認から始めましょう。立ったときの姿勢は胸を張り、顎を引き、両方の肩甲骨を寄せるようにします。そして体の重心は両

足のくるぶしの間より、少し前に置くようにします。この重心の位置が理想的な状態なのです。

この姿勢で歩くと、太ももや股関節といった大きな筋肉や関節がしっかり使われ、脚全体の筋肉の活動が活発になります。さらに、腕を前後に大きく振ることとで全身運動になります。ところが最近では、重心がそれよりも前、つま先にかかっている

立ち方をする人が増えていいます。これでは猫背で頭が前に突き出す姿勢になりがちです。この姿勢のまま歩くと、つま先の方に体重が乗り、常に土踏まずより前に力が入った状態になります。すると太ももの裏や内側の筋肉が使われにくいのです。またこの不安定な歩行状態は疲れやすかったり、痛みやけがの原因にもなります。

今月は

静岡県・矢田部 徹
の担当でした

