

ちょこっと

“歩き”

習慣

フォーム編

日々の歩行を、ちょっとしたウォーキングに！
すこやかな毎日を送るのに役立つ
“歩き”のコツをご紹介します。

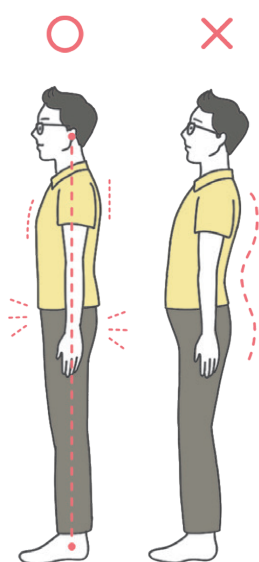
正しいフォームで効果アップ！

通勤時の移動など、ふだんにげなく行っている「歩行」も、歩く際のフォームを意識すれば「ウォーキング」になります。ウォーキングは肥満の解消や生活習慣病の予防にも効果的。実行できるポイントから取り入れてみましょう。通勤時にウォーキングを意識する場合は、両腕が自由になるリュックサックなどを選び、靴もクッション性の高いものなどを選ぶとよいでしょう。



まずは姿勢を正すことから

正しい姿勢で立つことは、ウォーキングフォームを整えるための第一歩。糸で上からつられているイメージでまっすぐに立ち、目線はやや上めで遠くを見るようにします。胸はそりすぎず、肩が上がらないようにしながら、お腹を軽くへこませましょう。



【ミニが実践のコツ！】



大きく腕を振り、歩幅を広くする

頭は揺らさず、肩は力を抜き腕を大きく振るようにします。ひじを軽く曲げれば、疲れにくくなります。ポイントは歩幅を広くすること。腕を大きく振れば自然に歩幅が広がり、ウォーキング効果が高まります。大体4mの距離を3秒で歩く“ちょこっと早歩き”を心がけてみましょう。



column

骨粗しょう症の予防にも！

骨の密度が下がって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」。とくに高齢になって骨折してしまうと、予後が悪く要介護などにつながりやすくなります。骨粗しょう症の予防法の一つがウォーキングです。歩くことで振動や重力などの物理的刺激が加わり、骨を強くするといわれています。