

正しい歩き方を身につけよう

暑さが和らぎ過ぎ過ぎやすくなる秋は散歩をするには最適の季節です。ただ散歩をするのではなく、**正しい歩き方**を意識すると良い運動にもなりますよ！周りの景色を見ながら季節を楽しみむことで気分転換にもなるので、**積極的に外に出て秋を満喫しましょう！**

まずは事前のストレッチ

歩く前

怪我や疲れを防ぎ、筋肉の温度を高めてウォーキングの効率を上げる。

☑股関節のストレッチ

椅子に座って背筋を伸ばし、片足をもう一方の足の上に乗せ、膝を少し押さえて負荷をかける。(左右交互に8回ずつ)



☑太ももストレッチ

立ったまま、片足ずつ体の後ろに折り曲げ、お尻に足先をつけるように手で引きつけ、ゆっくり太ももの前の筋肉を伸ばす。



歩いた後

ウォーキングによる筋肉や神経の緊張をほぐし、疲れを軽減する。

☑ふくらはぎのストレッチ

片足を大きく前に踏み出し、後ろの足はかとを地面につけてふくらはぎをゆっくり伸ばす。

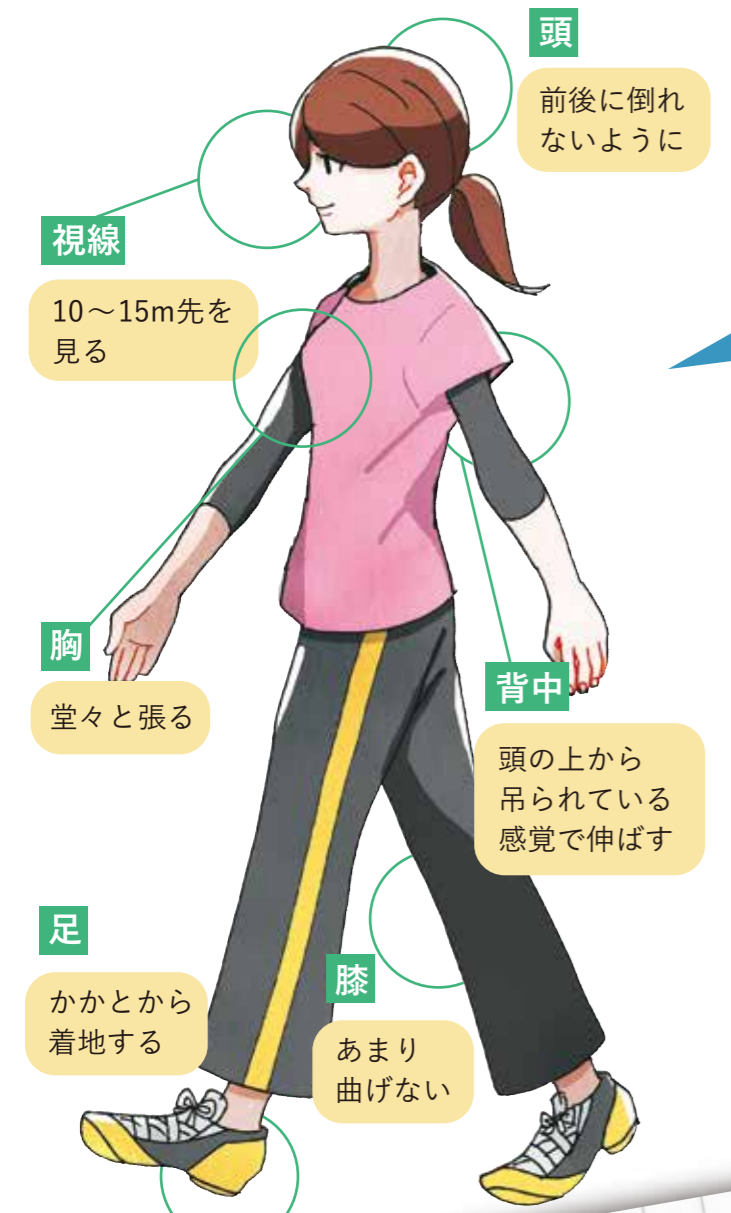


☑肩甲骨のストレッチ

両手を胸の前で組み、腕を前方に思い切り伸ばす。



負担をかけない正しい姿勢



頭
前後に倒れないように

視線
10~15m先を見る

胸
堂々と張る

背中
頭の上から吊られている感覚で伸ばす

足
かかとから着地する

膝
あまり曲げない

身体を動かすって気持ちいい〜！



豆知識

間違った歩き方ではもったいないですよ！

厚生労働省が行う「健康日本21プロジェクト」は目標として一日の平均歩数を以下のように示しています。

20~64歳	
男性	9,000歩
女性	8,500歩
65歳以上	
男性	7,000歩
女性	6,000歩

1日1万歩以上歩いている人は男性29.2%、女性21.8%もいるそうですがそのうち正しい歩き方をしている人はほんの一握りだそうです。特に中高年以上の方は**間違った歩き方がクセ付いてしまうと、膝や関節への負担がかなり、疲労だけが蓄積してしまいます。**

また、せっかくウォーキングをしても効率よく筋肉が使われないため、筋力もつきません。しかし、手軽なウォーキングは正しい歩き方さえ身につければ、健康を維持するには最適な運動習慣と言えます。元気に毎日を過ごすために無理なく楽しんで続けましょう！

「ウォーキングを楽しむコツ」

- 1 決まったコースを作らない
毎日、同じ事の繰り返しは飽きる原因になるので、目的地やコースを変えるのがオススメです！
- 2 趣味とセットで楽しさアップ
食べ歩きやカメラなど、自分の趣味と組み合わせてみてはいかがでしょう？
- 3 目標を決めたり、義務にしない
無理をしない事が長続きのコツです。

