

# 歩き方の基本は以下のポイントです:

正しい姿勢を意識する: 背筋を伸ばし、あごを引いて、目線は上向きに遠くを見るようにする。

かかとからつま先への体重移動:

かかと→足の外側→つま先の順に体重を移動させる。

足裏の重心移動: かかと→指の付け根→指先の順に移動させる。

腕を大きく振る: 腕を振ることで全身運動になり、カロリー消費が増える。

姿勢を正す: 背筋を伸ばし、肩の力を抜いて歩く。

<https://www.youtube.com/watch?v=HEapBCxezHs>



## ウォーキング前のストレッチ



### ・首・肩のストレッチング

後ろで片方の手首をつかんで横に引っ張る。手首を引っ張るのと同じ方向にできるだけ首を横に倒し、そのまま静止する。



### ・胸・腕のストレッチング

後ろ手に両手を組み、手のひらを外側にして伸ばす。肩の位置を上げないように注意しながら、そのまま上に持ち上げるようにし、我慢できるところで止める。



### ・体側のストレッチング

手を組み、手のひらを上にしてまっすぐ持ち上げる。肘を曲げないように気をつけながら、そのまま体側に倒し、我慢できるところで止める。左右両側で繰り返す。



### ・太もも裏側・腰のストレッチング

足をクロスさせ、前になった足に重心をおき、膝を伸ばしてゆっくり前屈する。反動をつけずに肩の力を抜いてゆっくり自然に手を降ろしてゆく。左右の足を組み替えてこれを繰り返す。



### ・股関節のストレッチング

できるだけ大腿に片足を前に出し、前膝を曲げて我慢できるところまでそのまま腰を下げてゆく。後ろ足のかかとは浮かせる。



### ・ふくらはぎのストレッチング

後ろ足のかかとを地面につけたまま、片足をできるだけ前に出し、そのまま前の膝を徐々に曲げてゆく。



# ウォーキングに適した靴とは？

ウォーキングのもうひとつの大切な要素が靴。

選び方や履き方を間違えると、かえって足に負担がかかることがあります。健康のためにウォーキングしたつもりが足を痛めてしまっては本末転倒。足と靴の専門家に、靴の選び方や注意すべき点を伺いました。

- \* 自分の足をよく知る
- \* 適切な靴を正しく履く
- \* ゆび先に最低1センチの余裕を
- \* ヒモ(またはマジックベルト)の靴を
- \* ソフト過ぎない靴
- \* 軽量は考えもの



<https://www.youtube.com/watch?v=fog5j8AQqyw&t=7s>



## ランニングで足の着地方法は3パターンある！

つま先着地の「フォアフット」

足裏全体で着地する「ミッドフット」

かかとで着地する「ヒールストライク」



「骨盤歩き」 <https://www.youtube.com/watch?v=2VOKZaopasQ>

床に座った状態で、お尻を左右交互に動かしながら前に進む、というエクササイズです。たったそれだけの動きなのに、嬉しい効果がたくさんあり、効果を実感出来ると話題になっているんですよ！

### <骨盤歩きのやり方>

1. 両足を伸ばした状態で、床に座る。足首は90度にし、足先は天井に向ける。  
※慣れるまでは、膝が曲がっていても大丈夫です。
2. 腕を自然に振りながら、左右のお尻を動かし、腰をひねるように、お尻で前に進む。  
※上半身が傾かないよう、真っ直ぐキープすることを心掛けてください。
3. 10歩程前に進んだら、同じ要領で、後ろに10歩下がる。  
前後10歩ずつ進む動きを1セットとし、3回程行ってみてください。  
慣れてきたら、回数を徐々に増やしてみましょう！  
やってみると、意外とハードな動きなので、無理のない範囲で行ってくださいね。



## 1500歩歩ける【室内ウォーキング】楽しくおうちで有酸素運動／ ジャンプなし！スクワットなし！狭いスペースでOK！ 12分

歩く＝室内ウォーキング！一緒に楽しみましょう

大きく腕振って元気よく歩きますよ♪

大股歩き＝脚幅広げて歩きましょう

開いて閉じる＝開いて閉じてを交互に！

Vステップ＝前に踏み込んでみましょう

Vステップ（左）＝左足からも行きます

左右交互＝左右交互にVステップ

腕付き＝上にパンチだ

腕が変わります＝横に振みましょう

歩く＝体が温まりましたね！しっかり歩いて有酸素運動ー！

サイドマンボ＝横に踏み込みます

つま先タッチ＝つま先タッチ♪ 軽やかに♪

腕付き＝腕を伸ばしてウエストに効かせます

レッグカール＝かかとアップ

腕前から引く＝両腕前から引いて 背中シェイプ！

膝上げ＝下腹に効くぞー！膝アップ↑

腕付き＝腕ぐる～ん

足回す＝足もぐる～ん

足寄せる＝内腿ピッタリ寄せましょう

腕付き＝肩甲骨を意識して動きますよ

腕早く＝背中をスッキリ引き締めます！

歩く＝歩きます 一息いれましょう

腕付き＝腕に集中！横と後ろに肘を引きますよ

綺麗な背中を作りましょう

腕が変わります＝腕に集中だっ！肘をしっかり体側に寄せましょうね

肩のインナーマッスルのほぐし♪

腕回す＝肩の柔軟性を高めましょう

歩く＝歩きましょう 使った腕を楽にしてくださいね

サイドランジ＝横につま先タッチ★

2回づつ＝2回連続でどうぞ！

横と後ろ＝横と後ろにタッチ☆

腕付き＝腕付きで全身運動!!

歩く＝歩きましょう 体が燃えてきましたね！

早歩き＝はやく歩こう!! ダッシュ!! 歩数を稼げーっ

歩く＝歩こう 呼吸を整えて

ステップタッチ＝ノリノリで動こう♪

腕付き＝腕は床と平行に動かしましょう

腕が変わります＝肘を軽く曲げます 肩甲骨を意識して☆

レッグカール＝腿裏使って蹴り上げますよう！

膝上げ＝最後の力を振り絞って★あともう少し

ステップタッチ＝肩の力を抜いて

ランジアップ＝最後まで綺麗な姿勢で動きましょうね♪

大股歩き＝全身ポカポカ 気分もスッキリ～ 歩く／小さく歩く／深呼吸 4回

