

正しい歩行をして姿勢改善・体質改善をしよう!!

春になったら少しずつ体を動かしていこうと思っている方も多いのではないのでしょうか?しかし、長い時間歩くと疲れるし、腰やひざが痛くなるので...という理由で歩く時間を減らしている方も多いと思います。「歩く」という行為は、有酸素運動でもあり、歩かなくなると、運動不足や生活習慣病の原因の1つになります。ただし、体の一部に負担をかける歩き方をすると、腰痛やひざ痛などを悪化させてしまう可能性もあるので、今回は歩行姿勢の改善と体質改善につながる「ノルディックウォーキング」を紹介します。

ノルディックウォーキングは、ノルディックスキーの夏季トレーニングとして、北欧の国フィンランドで誕生しました。自然が多く坂道が多い宮前区にぴったりのスポーツです。県立東高根森林公園では、毎月第2水曜日に「ノルディックウォーキング教室」が開催されていますし、開園している日にはパークセンターでノルディックポールのレンタルも行っています。(税込300円/1回)



ノルディックウォーキング教室の様子

●ノルディックウォーキングと ポールウォーキングの違い

両方ともポールを使って歩くという部分で似ていますが、使用するポールの形状やウォーキング法が違います。



ポールウォーキング(写真左上)はポールを体の前に突く「前方スタイル」という歩き方で、ノルディックウォーキング(写真左下)はポールを体の後ろに突きながら歩く「後方スタイル」という歩き方です。ポールウォーキングは転倒をカバーしやすく、足腰への負担を軽減しながら歩くことができます。一方、ノルディックウォーキングは、カロリーをたくさん消費し、姿勢を正したり、エクササイズとして歩きたい人におすすめです。

●ノルディックウォーキングの効果は?

ポールを使った全身運動のため、全身の筋肉の約90%を使えます。

★90%の筋肉を使う全身運動

カラダ全体の90%の筋肉を動かすため、通常の

ウォーキングでは1時間あたり約280kcal燃焼するところ、ノルディックウォーキングでは約400kcalを燃焼します。

★膝の関節、脊柱への負担を軽減

ポール使用でのひざの関節・脊柱への負担を約5kg/歩軽減し、正しい歩行姿勢で歩く場合は、約8kg/歩までの負担を軽減するといわれています。

★シニアにもおすすめ

ポールがバランス維持をサポートし、転びにくい歩行になります。姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活発にします。

★正しい歩行姿勢に

ポールを持って歩くことで歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。

★長時間の歩行も楽に

下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能です。

さらに、ノルディックウォーキングや通常歩行で有酸素運動効果をあげ、転倒予防のために肩甲骨可動域拡大とすねのトレーニングをしましょう。

ノルディックウォーキング教室・レンタルについては県立東高根森林公園(TEL: 044-865-0801)までお気軽にお問合せください。

●文責: 編集部

宮前健康リレーコラム Vol.13 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
転倒予防のために
「肩甲骨」と「すね」を強化しよう!!

血流良く歩き、有酸素運動効果を上げつつ、転倒予防をするためには「肩甲骨」の可動域を広げて、肩甲骨を動かしながら歩くことが重要です。さらにつま先が上がるようにして、かかとで着足しながら歩くためには、すねの筋肉である前脛骨筋や長腓骨筋を強化する必要があります。せっかくウォーキングをしても転倒して骨折などしたら台無しです。春からしっかり歩くためにも是非トライしてください。

肩甲骨まわし ～ショルダーローテーション～



骨盤を立てて座り、両手を肩に添える。前はひじとひじが触れるくらい、後ろはしっかり肩甲骨を寄せることを意識しながら、両ひじを大きな円を描くように回す。



肩甲骨をしっかり動かすことを意識しましょう!!

回数の目安: 前回り→後ろ回しの順で、体がぼかぼか感じるくらいまで繰り返す

つま先上げ ～トゥレイズ～



①椅子に浅めに座りひざとくるぶしをしっかりとくっつける



②ひざとくるぶしをつけたまま、上半身を動かさず、つま先を上上げる



すねを使っている感じがあるくらい、しっかり上げる。左右がずれないよう注意!!

回数の目安: 10回×2セット

宮前坂道らくらく体操

宮前区で暮らしていくためには「坂」を避けることはできません。歩いた時に感じる自分の弱点を知って対策できる「坂道を楽に歩くためのトレーニング」が宮前坂道らくらく体操です。このトレーニングは、ファンズスポーツクラブ宮前の日本スポーツ協会公認資格者などが、宮前区の実情に合わせ考案したプログラムです。宮前区内でも「健康キャラバン」というイベントで実技指導も行っています。右のQRコードから、今回紹介した2種目を含めた全9種目をわかりやすくまとめたシートがダウンロードできますので、是非ご活用ください。

