

正しく歩いて健康になろう

正しいフォームで歩こう!!

ウォーキングは、有酸素運動として効果的な運動ですが、フォームが悪いと、自重が膝や腰などに対し、大きな負荷となり体を悪くする原因の1つになってしまいます。正しい姿勢と動きを意識して歩きましょう。



宮前区ワンポイントアドバイス

坂の多い宮前での正しい歩き方を紹介します。

上り坂の場合

- POINT 1 上半身をまっすぐに保ったまま、斜面に合わせて体を傾ける
- POINT 2 かかとから着地して、後ろ足の親指で地面を蹴る
- POINT 3 地面を蹴った力を利用し、前足のひざを伸ばして進む
- POINT 4 歩幅は少しせまくとすると楽に歩きやすい

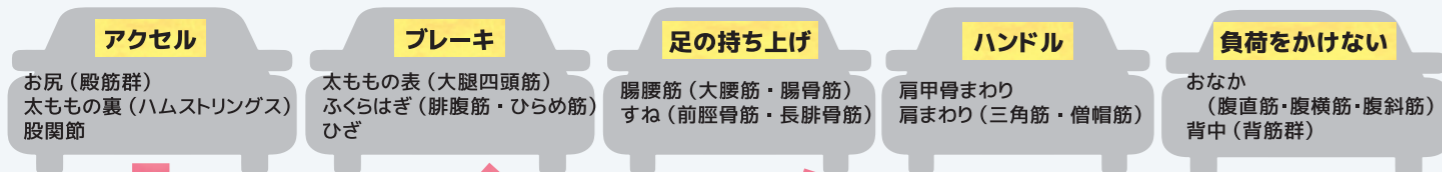
下り坂の場合

- POINT 1 上半身をまっすぐに保ったまま、重心を少し後ろにする
- POINT 2 後ろ足のひざを曲げながら、反対の足を前に出す
- POINT 3 かかとから着地
- POINT 4 着地の時は少しひざを曲げて優しく踏む

ウォーキングのためのトレーニング術

ウォーキングに必要な筋肉を車に例えて紹介します。

この5つのポイントを強化し、坂道に強いパワフルな体を手に入れましょう!!!



アクセル強化

足前後スクワット (10~15回 x2セット)



ブレーキ強化

座ってひざ伸ばし (両足各10~15回 x2セット)



足の持ち上げ強化

つま先あげ (10~15回 x2セット)



宮前区オリジナル だいきメロコス体操

宮前区で健康に歩き続けるために、宮前区役所では公園体操としてなじみの深い「宮前ストレッチ体操〜風の中で〜」に加え、自宅や仲間たちとできる宮前区オリジナル「だいきメロコス体操」を制作しました。「だいきメロコス体操」は、運動習慣があまり無い方や体の一部に痛みを抱えている方などが始められる「ゆったり編」と、運動習慣はあるけれど、より健康を手に入れたい方向けの「しっかり編」の2バージョンを作成しています。宮前ストレッチ体操で体をほぐして、「だいきメロコス体操」で筋力アップを目指し、元気になりましょう。

ゆったり編より



かかと上げ

第2の心臓とも呼ばれる「ふくらはぎ」を強化するためのトレーニング。
立っている方は姿勢を正し、垂直に体を引き上げるようにかかとを上げる。
座っている方は、足を直角にして椅子に浅く座りひざを真上に上げるようにかかとを持ち上げる。



左右パンチ

体側と肩甲骨周りの筋肉をしっかりと伸ばすストレッチ。
腕は肩の高さで肩甲骨もしっかり開きながらできるだけ遠くに突き出す。
前傾や後傾にならないように、しっかり姿勢を正しながら行うこと。

しっかり編より



スクワット 下半身パワーアップトレーニング①

股関節を折りたたむように、お尻を後ろに引きながらしゃがんでいく。
ひざが内側・外側に出すぎるとひざ痛の原因になるので注意。体を前傾しすぎるとつま先よりひざが前に出てひざの負担が大きくなるので視線は正面に。



フロントランジ 下半身パワーアップトレーニング②

姿勢を正しくして立ち、片足を前に踏み出す。
踏み出す時は垂直に体を沈めていき、後ろのかかとを上げながらひざを曲げる。続いて前足で床を蹴り筋肉の力でスタートの直立ポジションに戻る。
この時もひざが内側・外側に向かないように注意!!

このストレッチや体操の映像は「宮前区公式YouTubeチャンネル」で2022年4月以降視聴できるだけでなく、CDやDVDの貸出しも行います。

◎お問い合わせ
宮前区役所地域みまもり支援センター(福祉事務所・保健所支所)
地域支援課 TEL:044-856-3302

宮前区チャンネル 検索

