

ウォーキングには「素敵」がいっぱい!!

「歩く」をちょっと工夫するだけで、毎日が楽しくなります。

よく十人十色と言いますが、健やかな毎日を願う気持ちに違いはありません。とくに生活習慣病やメタボリック症候群が騒がれる昨今は、これまで以上に健康への気遣いが増しているのでは？そこで私がオススメしたいスポーツがウォーキング。いつもより少し多めに歩いたり、姿勢に気をつけたりするだけで、驚くほどの運動効果が得られます。

私自身がウォーキングを始めたのは、今から16年前。勤め先を退職した時、娘から「健康のために何かカラダを動かすことをしたら…」と勧められたのがきっかけでした。とは言え、いきなり

り激しい運動はできませんし、スポーツが得意でもありません。「いったい何ができるのだろう」と思案した結果がウォーキングだったのです。「熊野詣650kmウォーク」というイベントに参加し、ウォーキングの楽しさを味わったことが現在につながっております。ウォーキングと言えは「めざせ、毎日1万歩!!」といった威勢のいいセリフが付き物ですが、無理をして怪我でもすると、返って健康を損ねてしまいますから自分のペースを大切に、細く長く歩き続けることをお勧めします。言ってみれば、これが、稲垣流ウォーキングの極意です。日頃自分が歩いている歩数にプラス1000歩を心がけてはいかがでしょうか。時間にして男性なら約10分、女性の場合は約12分が目安です。毎日電車を利用する方は、ひと駅手前で降りる、駅から自宅まで遠回りするなど自分なりに工夫するのも面白いですよ。背筋を伸ばし、腕を軽く振って、歩幅を広げる。この正しいフォームを身につけてほしいですね。いつでも気軽にできて、お金もかからないスポーツ「ウォーキング」のおかげで、私は76歳の今も健康そのもの。新しい出会いや発見も多く、とても充実した毎日を過ごしています。皆さんも明日からさっそく始めてみてはいかがでしょうか。

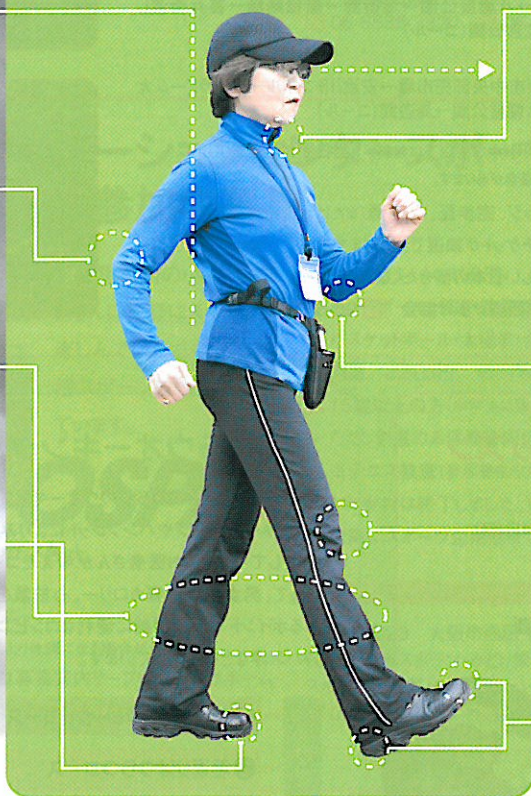


(社)日本ウォーキング協会
近畿本部事務局長
専門講師

稲垣 高子 さん
いながき たかこ

1933年生まれ。ウォーキング大会の企画運営や講演をはじめ、テレビや雑誌などで幅広く活躍中。ウォーキング・ライフを始めて11年目にして、地球一周分にあたる4万キロ達成。最近1日7キロを目標に毎日ウォーキングを続けている。

正しいウォーキングフォーム



背筋をまっすぐ伸ばす

背筋を伸ばし、おなかを引っ込め、ヒップアップ!

腕はしっかり後ろに引く

ふだんから肩のまわりを柔らかくするよう心掛ける

歩幅は大きめに

身長40%~50%を目標に。無理をせず徐々に広げる

つま先でしっかり蹴る

足の裏を転がすように重心を移動させ、親指の付け根で蹴る

意識をすることによって、美しく歩けるようになりますよ。あまり頑張らずに景色を楽しみながら歩きましょう!!

頭を上げ、あごを引く

あまり頭を揺らさないように。見えない紐で上から引っ張られている感覚で

10~15メートル先を見るように

下ばかり見ず、目線をあげてまわりの景色を楽しむ

ひじを曲げて軽く振る

こぶしを胸の高さまで上げる。ひじを曲げると手がむくみにくい

ひざを伸ばす

ひざがまっすぐに伸びると無理なく歩幅が広がる

つま先をあげて、かかとから着地

つま先が上を向くので段差にもつまづきにくい

ウォーキングに期待できる効果

血圧や血糖値、中性脂肪の低下に

ウォーキングによる全身の血流促進は、血圧や血糖値、中性脂肪の低下に効果が期待できます。ただし体調に不安のある方は、ゆったりとした準備運動から始めましょう。

骨粗しょう症の予防に

骨への適度な刺激が骨密度を高めます。また太陽の光はカルシウムの吸収に不可欠なビタミンDに働きかけるので、夜よりも日中、屋外を歩くとより効果的です。

基礎代謝アップと脂肪燃焼に

カラダの筋肉を増やして基礎代謝を高めれば、脂肪は燃焼しやすくなります。ウォーキングは全身に酸素を行きわたらせる有酸素運動であり、筋肉をつけながら体脂肪を燃焼できます。

便秘の解消に

便秘は不快だけでなく、大腸がんを引き起こす恐れもあります。ウォーキングは腸のぜん動運動を促す効果があり、医療現場でも便秘の解消に採り入れられています。