

エクササイズ



松本直子

■7

6月には「究極の有酸素運動」としてウォーキングを取り上げました。今回はさらにレベルアップし、運動効果のより高い「エクササイズウォーキング」を紹介しましょう。

脚と一緒に、骨盤を前に大きく動かすため、歩幅が広くなるのが特徴。歩幅は自分の身長を半分を目標にしましょう。カロリー消費は通常のウォーキングの1.25倍。筋力が付き、脂肪の燃焼効率も高い運動です。

骨盤を動かすと、上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉の大腰筋が鍛えられます。すると骨盤が締まり、姿勢が良くなりまします。おなかのたるみの解消や内臓の働きの改善に

エクササイズウォーキング

脚と一緒に骨盤動かし

正しいフォーム



胸を張り、背中は弓なり

肩甲骨を後ろに大きく引き、腕を振る

脚と一緒に骨盤も前に出す

かかとから着地し、親指の付け根で地面を蹴る

歩幅は身長を半分

- もつながりまします。
- 正しいフォームを紹介しまします。
- ①胸を張り、背中は少し反らす。肘は90度。
- ②脚と骨盤を一緒に出す。
- ③肩甲骨を後ろに大きく蹴り出す時は、親指
- ④足裏が前から見えるように、かかとから着地する。
- ⑤着地した脚に乗り込むように重心を移し、膝は伸ばして足裏全体で体を支える。反対の脚はリラックスする。

く引いて腕を振ると、上半身の筋肉が連動し効果が上がる。骨盤の動きや体幹のひねり動作もつくりやすい。

大股歩き



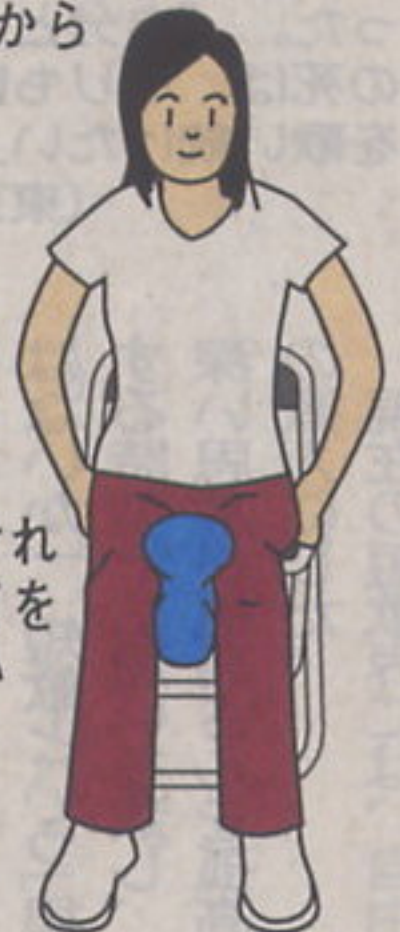
10メートル歩くのを5回から始める

膝は爪先より前に出さない

ふらつかない程度、脚をしっかりと開き、3秒止まる

膝のボール挟み

15秒間挟み、休憩する。10回1セットから



太ももの内側の筋肉を意識する

ボールがなけれをばオなどよい挟んでもよい

の付け根で地面を押す意識で。⑦全ての筋肉がスムーズに運動しているのを感じる。

しながら自然に行う。歩くのに慣れていない人も、エクササイズウォーキングを始める前は、膝のボール挟みや大股歩きなどのトレーニングをしましょう。15分程度から始めて、30分歩くことを目標にしたらどうでしょう。

過ぎしやすい秋はウォーキングの季節。各地で大会が開かれています。私も9日に広島県安芸太田町である「もみじウォーク」に参加します。深山をバックに、毎年800人近い人が自然の中を歩きます。

秋の紅葉とたくさんの人たちとの触れ合いを楽しみに「みんなまで歩いてエクササイズ」。詳しくは安芸太田ウォーキング大会実行委員会 ☎ 0826(25)0931。

(健康運動指導士II広島市)

◆月1回掲載します