

あずまちゃん
と
歩こう♪

Go!

東部地区
& その周辺
ウォーキングマップ

Go!

その前に
楽しく歩くための
ヒント満載
です★

知花先生

監修：健康運動指導士・西山知花

1 靴・服装・持ち物

◎靴 (ウォーキングシューズ) の選び方

- ・ヒモなどで「フィット感 (キツさ)」を調整できるもの
 - ・靴底が、足指の付け根部分で「しなる」もの
-
- ・必ず両足履いて足踏みし歩いてみる
 - ・シューフィッターの方に見てもらおうのもおすすめ
 - ・中敷などで微調整して大きすぎたりキツすぎないように

◎服装・持ち物

- ・気温・体感によって調節しやすいもの
 - ・伸縮性のある生地がおすすめ
- 水分をこまめにのむ (サングラス) 帽子
- カフェインや糖分のない水がおすすめ
- タオル (汗拭き・防寒)
- 手袋 (防寒)
- のびる生地 (キツめのジーンズは避ける)
- 小銭など
- 足首ウォーマー (防寒)
-

2 <靴を履く前に> 準備体操

- ・両手で足指を一本ずつよく動かす
 - ・手の指を足の指に入れ足首を回す
 - ・膝 (ひざ) をよくさする (歩くよ〜と言いつつ)
 - ・アキレス腱を伸ばす& 股関節を伸ばす
 - ・肩 (特に肩甲骨周り) をほくす
 - ・肩と腕全体の脱力
 - ・骨盤 (腰周り) をほくす
 - ・腰を回す、お尻フリフリ
-

3 靴ヒモの結び方

＊靴の中で足指が気持ちよく動くように
＊靴が足にフィットし、包み込むように



足先の方はヒモをゆるめに掛け、
足首に近い側はヒモをしっかりしめる



4 歩く距離より「質」を上げる

- ・歩く前にバンザイをして背筋を伸ばす
 - ・骨盤を意識して立てる
 - ・なるべく歩幅を大きく
 - そのために
腕を大きく振る (後ろに引く)
 - 視線をやや上
 - 肩甲骨を動かす
 - 骨盤が動く
 - 脚が動く
 - 歩いているうちに肩に力が入らないよう、上半身はリラックス★おへその下あたりをぐっとしめる意識。
- ◆市街地では足元や周囲に注意！時には整備されたグラウンドなどを歩いてみよう。
- ◆脚の使い方
- 1 股関節を後ろにひく
 - 2 足指で地面を押し
 - 3 膝を伸ばし足を前に出す
 - 4 つま先を上げカカトで地面をとらえる
-

5 体力をつける歩き方

- ・隣の人とおしゃべりできるくらい、心地よさを保つ程度の速さがい。おしゃべりすることで肺活量UPの効果が期待できる。
 - ・坂道や高所 (1000m以上) を歩くと体力UPにつながる。美ヶ原高原など★
 - ＊坂道は膝を曲げやや中腰、前屈みで歩幅を狭く。太ももの前側を使うようにする。
 - ・早歩きとゆっくり歩きを交互に行うインターバル速歩も体力UPにつながる。1～3分毎など時間で決めてもよいし電柱1～2本分毎などで決めるのもよい。
-



6 歩いた後のケア

- ・水分の補給 (歩いている最中もこまめに飲む)
 - ・靴ヒモをゆるめる
 - ・足首を回す
 - ・脚全体を軽く叩く
 - ・腰をまわす
 - ・バンザイをする
 - ・帰宅して靴を脱いだら、足指足首回す
 - ・膝 (ひざ) のマッサージ。
 - ・太ももの内側を両手で押す
 - ・仰向けになり、両手両足を上げてブラブラ〜
 - ・お風呂にゆっくり入る
 - ・温泉は特によい
 - ・リラックスして安眠を誘うポーズなので、入浴後、就寝前もよい。
 - ・お風呂にゆっくり入る
 - ・温泉は特によい
 - ・運動後に良い食べ物・イチオシ
-

7 足の力をつける運動

- 歩けない場合や、歩くで疲れてしまう場合には「あずまちゃんの貯筋体操」がおすすめ。毎日コツコツ貯筋しましょう！
- ◆椅子や壁などにつかまって片足立ちを1分ずつ
- ↓
- 両足分2分だけで、ウォーキング約60分と同じ位置筋が使われる。＊エネルギー消費や代謝とは異なる。
- ◆椅子や壁などにつかまってつま先立ち→カカトを落とす
- ↓
- 血流を促し、骨を丈夫にする効果が期待できる。
- ◆椅子に座り背筋を伸ばす。ゆっくり膝を伸ばし、元に戻す。左右10回ずつ。
- ↓
- ももの前側の筋肉が鍛えられつまづき防止効果が期待できる。
-