



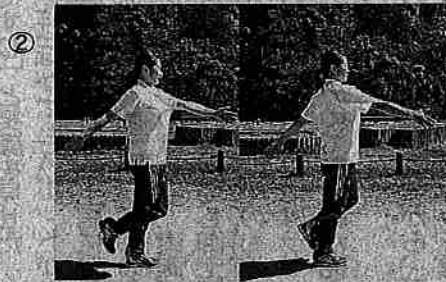
前回の「踏み台昇降」はいかがでしたか？ 今回から数週間にわたってウォーキングフォームについてご紹介していきます。まずは、立ち姿勢です。真つすぐに立つことが出来ますか？ 真つすぐに立っていると、思っているよりも右肩が下がっている、腰が引けて横から見るとくノ字になっている、猫背の姿勢になっていませんか？ 明らかに問題がみられる人は改善が必要です。基礎体力作りから始めましょう。他にも少し歩いて痛みが出たり体力に不安があったりする人も同様

## ウォーキング・バランス

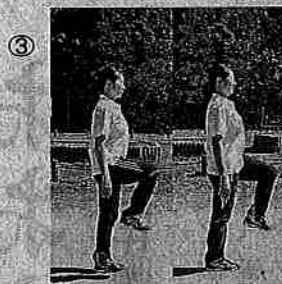
### 片脚立ちの能力高めよう



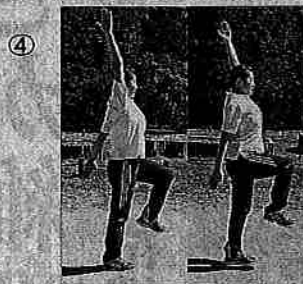
① に、まずストレッチや腰痛体操などから行いましょう。実際のウォーキング時は、開始する前にストレッチやウォームアップを丁寧に行ってから歩きましょう。歩く際には強度を抑え、違和感などの問題が出ないようにし、時間は30分未満程度から始めましょう。特



② に問題のない人は、時間を増やす、速度を上げるなど、強度を上げながら自分の体力と目的に合わせて行いましょう。ウォーキングの動きの基



③ 本は、「バランス↓ステップ↑体重移動」です。この3ステップでウォーキングフォームもチェックしましょう。ウォームが気になる人、より改善したい人にお勧めです。今回は「バランス」です。



④ 歩行周期の約80%は片足立ちで行われています。片脚立ちのバランス能力を高めることはとても重要です。しかし、このようなバランス能力や調整力のトレーニングをしても大筋群で踏ん張ってしまう姿勢が崩れ、バランスの崩れた筋肉が発達してしまう可能性がありますので、正しくバランス能力を理解して調整力

振りをつける②、ももを上げるなど動きを徐々に大きくしましょう③

を身につけましょう。閉眼片脚立ちは加齢とともに急激に低下します。バランス力は脳、神経と筋肉に対するもので、継続して能力を維持向上することが大切です。日頃から刺激を与えていきましょう。問題のある人は専門家へご相談ください。

（日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー）

健康アップ体操などを「フライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。  
[http://www.bb1992.com/tra\\_life/index.html](http://www.bb1992.com/tra_life/index.html)