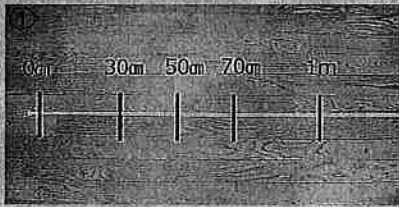




前回のウォーキングフォームの見直し「ステップ」はいかがでしたか？ ウォーキングの動きの基本は、「バランス→ステップ→体重移動」です。この3ステップでウォーキングフォームもチェックしましょう。フォームが気になる人やフォームをより改善したい人にお勧めです。今回はウォーキングの「体重移動」です。

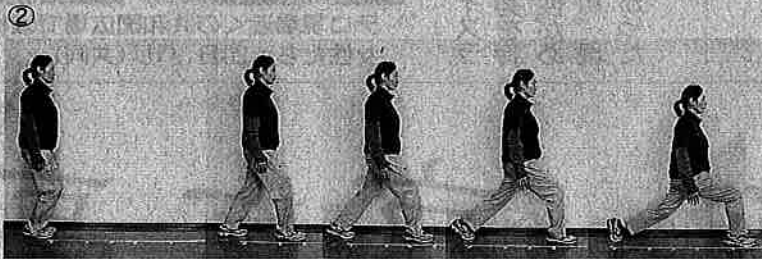
## ウォーキング ⑦

### 気持ちよく歩ける姿勢意識

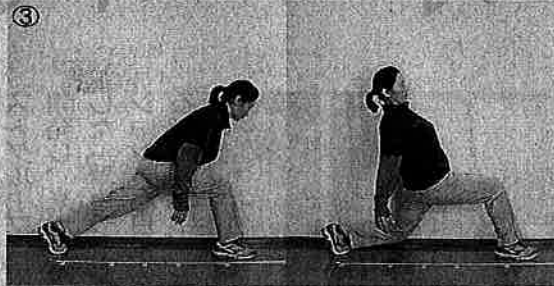


チェックします。左右それぞれ行いましょう。写真①②。

② 歩幅を大きくすると身体がおしぎしていた人が多かったのではないのでしょうか？ 歩幅を大きくすると腰が引けやすく、上半身がおしぎをしたり、左右にぶ



① 歩幅を大きくすると腰が引けやすくなり、上半身がおしぎをします。



③ 歩幅を大きくすると腰が引けやすくなり、上半身がおしぎをします。極端に腰が引けた状態や上半身が突っ込んでいる状態は、身体への負担が大きくなり、その姿勢のまま頑張るとウォーキングを続けると、腰痛や膝痛、足部や首、肩などの問題につながります。ウォーキングの際は気をつけ、歩幅が崩れない程度の歩幅で、気持ちよく歩ける姿勢を意識して行い、徐々にスト

ライド(歩幅)を広げ、ピッチ(歩く速さ)を上げられるようにトレーニングしていきましょう。

「ちよく気持ちいい！」という水泳選手のコメントは有名です。これには「ちよくしんどい！」が背中合わせに存在します。周りから見るとしんどそうな練習でも、本人にとってはしんどくても「楽しい」ことです。しかし、子供たちの練習を見てみると、しんどいことを楽しいと感じられない選手が多いような気がしませんか？ また、椅子の座り方やご飯の食べ方、歩き方など、生活面で崩れている選手も多く見られます。その半面、一般の人は起床時に軽く体操をしたり、日頃から歩く姿勢を意識したりするなど健康意識が高いように感じ

ます。生活レベルから簡単に取り組めることが沢山あります。身体を動かす楽しさを感じながら、スポーツを楽しむレベルを高めることが日本のスポーツ界のレベルアップにもつながるのではないのでしょうか。スポーツの秋！ 外で気持ちよくウォーキングやスポーツを楽しみましょう。問題のある人は専門家に相談ください。(日暮恭子・プライベー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「ボディ」を使って動画で紹介しています。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)