



私たちは毎日、歩いています。歩くことは人間にとって最も当たり前の事であり基本になります。この何気なく行っている「歩く」という動作は実は、全身の筋肉や神経を総動員して行う大変な動きなのです。

今回は、正しい歩き方についてです。

<歩く前に正しい姿勢で立つ>

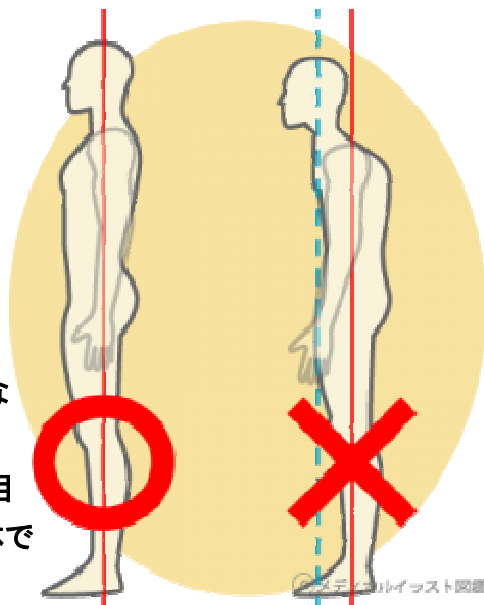
歩く姿勢の基本は立ち方にあります。それは「真っ直ぐに立つ」と言うことです。

まっすぐに立つと言うことは、いわゆる「気をつけ」の姿勢です。

あごを引き、直立する姿勢です。

この時、横から見た時に耳・肩・腰椎の前膝・くるぶしが地面から垂直に伸びたような姿勢です。

まっすぐ立つには腹筋と背筋が重要な役割を果たしています。腹筋と背筋は表裏一体で体を支えている筋肉で、これらがゆるむと背筋は曲がり、あごが出てしまうことになります。



<正しい姿勢を保つためのテクニック>

1) 頭のとっぺんから糸で上に引っ張られているようなイメージで背中を伸ばすことを意識しましょう。

この意識を保てば、背筋が伸びてまっすぐ立つことができます。

2) お尻の筋肉を引き締めるとともにお腹を引っ込めます。

3) 軽くあごを引きます。

4) 視線は足元などを見ず、まっすぐ前方に送ります。

常に「頭のとっぺんを上を引っ張られる感じ」を意識して歩きましょう。

<体重移動と足の運び方>

- 1) 足はかかとから着地し、つま先で蹴り出すように歩きます。膝はなるべく伸ばし、腰から前に出すようなイメージで歩きます。
- 2) 体重移動は、かかと→足の外側→小指の付け根→親指の付け根→親指という体重移動を頭に入れて意識しましょう。

<歩幅と歩行スピード>

1) 歩幅は広く取る

① ウォーキングでの歩幅は日常生活で歩く場合と比べて少し広くします。少し早めに歩くことを意識すれば日常生活の歩幅より若干広くなります。

② 意識して歩幅を広くする場合、膝を少し伸ばしてリズムカルに足を降り出すようにします。同時に、背筋を伸ばして腹を引っ込めます。そして視線を前方に送り、あごを引いて歩きます。

2) 具体的なスピードの基準はありません。

いつも歩いているスピードよりも、少し速めで歩くことを心がければ充分です。



<肩の力は抜き腕を自然に振る>

腕を振る方が歩くリズムを生み出したり、歩行をスムーズにするので、長く歩く時は必ず意識的に振るようにしたほうがいいでしょう。

毎日の歩行で頭の片隅に入れ、自分にあったペースで歩行をしてみてください。

