

EMPOWER WALKING

エンパワーウォーキング VOL.2

発行元：株式会社パワフルコム 〒673-0016 兵庫県明石市松の内2-8-5 サンライフ西明石602 TEL 078-964-5643



山上コーチによる
姿勢づくりの動画はこちらから⇒



vol.2 『歩く為に心の準備を』



ぴーじろう

ウォーキング…続けられるかなあ…

ウォーキングを続けられるコツはあります！まずはなぜウォーキングをしようと思ったかしっかり考えてみましょう。

健康の為にウォーキングをしているけれど、なぜ健康になりたいのか。私は家族と長く一緒に過ごしたい…が理由かな？

なるほど…！僕もしっかり考えてみよう！

山上コーチ



50代男性

続きは次の
ページへ！

歩くことを決める！ 心の準備をしましょう！ 幸せなら足動かそう♪

あるく 歩 苦 から あるき 歩 喜 へ

みなさん、エンパワーウォーキングVOL.1は見ていただきましたか？

（まだの方はHPでバックナンバーを見てくださいね！）

VOL.2では「私もウォーキングをはじめようかな？」

という方に耳寄りな情報をお届けします。



バック
ナンバーは
こちら！



皆さんは何か新しいことをはじめる時、どんな心の状態になりますか？

「よし！やるぞ！」と迷わず決断できる方は少ないのではないのでしょうか？エンパワーウォーキングVOL.1を見て「自分も歩いてみようかな〜…」とぼんやり考えているあなた、ここは思い切って「よし！自分も歩いてみよう！」と口に出して言い切ってみましょう。有言実行のパワーをかりましょう！

ただ注意しないといけないのが結果を意識しすぎないこと！

『歩かねば』にならないように。まずは『ただ歩く』ことを考えましょう。

『あるく 歩 苦』ではなく『あるき 歩 喜』にしましょう。苦しいことは続きませんよね。

★心の準備

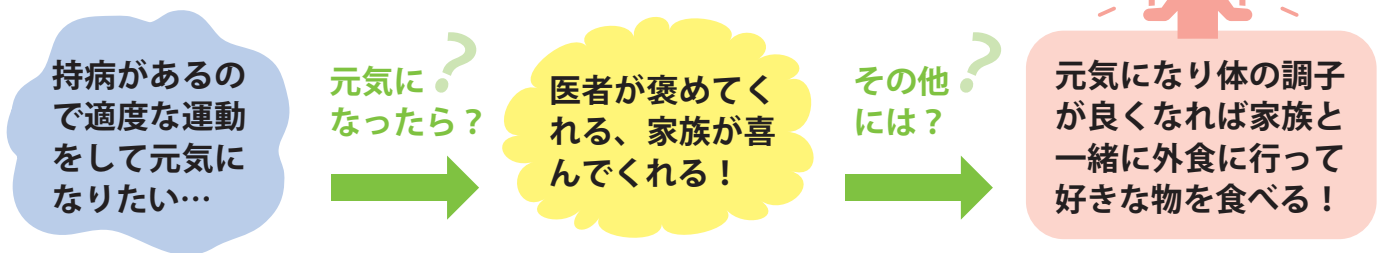
歩くことを決めたら、次は継続させることです。人間は色々なことに左右されてしまう生き物…なので、興味があるうちに継続していくための心の準備が必要です。

子供の頃を思い出してください。体育の授業ってどんな内容だったか覚えていますか？まずはやり方（技術）を教わりますが、その後は「とにかく頑張れ！根性でやれ！」などと言われなかったでしょうか？それですますますやる気が無くなってしまったり。そんなやり方では長続きしないというのは経験的に知ってますよね。

人から言われるのではなく、自分の中に明確な目的があると、行動に意

味が生まれ、継続できるようになるのです。

「あなたはなぜウォーキングをはじめたいと思いましたか？」と、聞かれたらどう答えますか？健康のため…？他には、運動不足解消・体力をつけたい・痩せたいなどでしょうか？これらはきっかけ（動機）です。ここをより探求することにより、自分自身が望む真の目的（意図）がわかります。例えば「健康のため」ということであれば、どんな目的（意図）で健康になりたいと思いましたか？健康になってどんな良いことがあるのでしょうか？例えばAさんの場合…



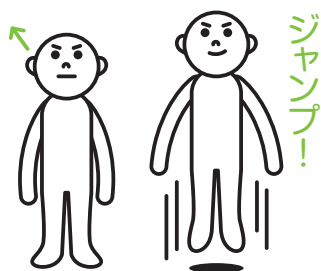
これが、Aさんの真の目的（意図）です。あなたの目的（意図）は何でしょうか？目的がはっきりとわかっていると、歩くことに疲れた時に支えになってくれます。



山上コーチによる
姿勢づくりの
動画はこちら

★あなたも一緒に！体に軸を！姿勢づくり

せっかくウォーキングを始めても姿勢がしっかりしていないと効果が薄まります。顔の位置・上体の傾きなど細かいポイントをご紹介します！安定した直立姿勢・身体の軸で立つことを心がけてください。



①両足を肩幅ぐらいに広げて、腕はリラックスして2～3回上に伸び、ややあごを上げて上にジャンプ



②今の体の状態を覚えていてください



③視線はまっすぐ進行方向を見て、上体はそのまま両足をそろえ、気をつけのポーズ



④横から見て耳たぶ、肩、脇、膝のお皿のふち、くるぶしを結ぶラインが一直線になっていたらOK