

# EMPOWER WALKING

## エンパワーウォーキング VOL.3

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



## vol.3 『継続とメンテナンス』



継続はわかるけど、メンテナンスって？

ウォーキングをしている時に、足底を意識していますか？足底全体の重心移動と体の軸を意識しないと故障の元となります！

長年生きていると、歩き方に自分の癖があるから、気を付けないといけないな。ウォーキングをした日はマッサージも忘れずに。



継続するためにはメンテナンスも大事なんだね！

山上コーチ



50代男性

歩きは次のページへ！

エンパワーウォーキングを継続するにはメンテナンスも重要です

# あるき 歩喜を継続するために！

## 〈1〉歩喜でリラックス 歩くことを継続しよう！

前号で紹介しました『あるき歩喜』は覚えていますか？

(忘れてしまった方はバックナンバーをご覧ください)

バック  
ナンバーは  
こちら！



目的・意図をもてたら、次は継続！継続するためにどんな工夫ができるでしょうか？「歩くこと」を目的ではなく手段と考えるのはいかがでしょうか！「歩くことで得られる目的」をつくるのです。例えば「公園で歩くこと」を継続したい場合「公園での楽しみ」をつくる。お気に入りの休憩場所を決めて、植物、鳥のさえずり、新鮮な風、木陰…など、体全身で味わう。心身ともにリラックスできますし、そこに行くことが楽しみになるのではないのでしょうか。また、志を同じくする**同志＝仲間**をつくるのもいいですね。同じ想いを共有することができ、お互いの健康意識・継続性を高めることができれば、最高の**志合わせ（幸せ）**ではないのでしょうか？

## 〈2〉足底全体の重心移動＋体の軸で踏みつけて

### エンパワーウォーキングを

前号で立ち位置の姿勢づくりをしました。次は移動姿勢づくりです。重心の移動により体の動きが形成されます。ウォーキングは体の重心が前にいく時、体幹軸と一緒に移動することが理想です。それでは詳しいポイントをおさえていきましょう！

足裏の動きは「踵の真ん中（外側かかと踝から中に入って足幅の中心ぐらい）くるぶし」を地面に接地⇒足裏の外側から『ぼしきゅう拇指球』の順に、重心が移動していくように」動くのが理想です。この着地点がぶれると片足軸がぶれ、アンバランスな感覚が生じ、故障の原因にもなります。

軸をつくるためには本来は筋トレが必要となりますが、日頃の歩行の中

で意識できることもあります。ポイントは着地の際に「足の底全体で地面を踏む意識」！踏み出した足の底面から足の指先までじわじわと意識が広がり、脚全体・体幹に動きが繋がりに、全体的にバランスがとれるイメージです。ぜひ「足の底全体で地面を踏む意識」をイメージして一步一步踏み出しましょう。



### 〈3〉足裏のメンテナンス アーチの3つの機能

足裏には「アーチ（少しのくぼみ）」があります。アーチには「小指球こゆびきゅう～踵：外側の縦アーチ」・「母指球～踵：土踏まず内側の縦アーチ」・「母指球～小指球あしゆび：横アーチ」の3つの機能があります。足裏は母指球・小指球・踵・趾の支点で身体を支えています。アーチが機能しないと、土踏まずに痛みが出たり歩き疲れを起こしやすく、外反母趾、足底筋膜炎などの故障の元となります。



### 普段の生活の中で出来るメンテナンス

- ① 外に出かけるときはなるべく紐靴を履く
- ② 靴下、靴は足にフィットするものを履く
- ③ お風呂の中で足裏マッサージや指を動かしてケアする
- ④ 竹やボールなど使ってアーチに刺激を入れる

どれも簡単にできますので是非やってみてください！



山上コーチによる  
マッサージ  
動画はこちら