

# EMPOWER WALKING

## エンパワーウォーキング

### VOL.4

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



公式YouTube  
チャンネル誕生  
チャンネル登録  
お願いします！

## vol.4 『リズムに乗って歩く』



ぴーじろう

リズムに乗って歩くのは楽しそうだね！

音楽が脳に影響があることは実証されていますので、あなたのお気に入りの音楽で歩いてみましょう！お勧めは次のページへ！

自分の歩くペースに合った音楽をチョイスしたいですね。テンポが早すぎず・遅すぎず…悩むなあ～！



明日のウォーキングはどんな音楽にしようかな？

山上コーチ



50代男性

続きは次の  
ページへ！

# リズム感で歩く感覚を見つけよう

## 〈1〉 るんるん♪リズム感で歩く感覚を見つけよう

『ノリがいい』ってどんな時ですか？いい気分になっている時や、心が前向きになっている時ですね。今回は音楽&リズム感のお話です。

人間は普段の生活の中でも自然とリズムをとっているといわれています。文字通り『音』を『楽』しんでいるというわけです。

音楽が脳に影響があることは実証されています。たとえばスローテンポで流れるような旋律に身を委ねれば、副交感神経が優位になって神経伝達物質：アセチルコリンが放出されるといわれています。（アセチルコリンは学習、記憶、睡眠、目覚めなどに深くかかわっている物質です）

音楽を日常生活のシチュエーションに合わせてセレクトしてみましょう！例えば…

- [1] モチベーションを高めたいとき、思いっきり高揚感を出したいとき。
- [2] リラックスしたいとき。
- [3] 目標達成して充実感でいっぱいするとき。
- [4] ウォーキングやジョギングのとき。など…

エンパワーウォーキングでは「三百六十五歩のマーチ」を推奨します！題名、歌詞もウォーキングそのものですが、BPM※が歩喜のリズムに合っています。時間は1分BPM=60、この歌のBPMは1分の倍の秒数、つまりBPM=120ぐらいです。このリズムで歩けば、足を前に出すタイミングや感覚が自然に覚えられます。YouTubeなどで聴けますのでぜひ試してみてください。



※BPM (Beats Per Minute) は「分毎の拍」

水前寺清子「三百六十五歩のマーチ」  
(YouTube公式チャンネル)

バックナンバーは  
こちら！



## 〈2〉つま先をまっすぐ降ろす

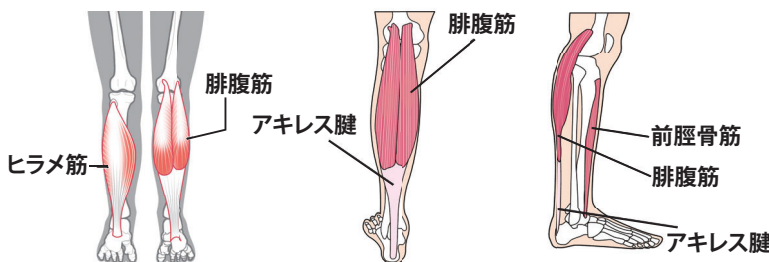
まっすぐ歩くには「まっすぐつま先を伸ばす」ことが重要  
です！「ん？それって当たり前のことじゃない？」と思  
いませんでしたか？前号の体重移動の話は覚えていますか？体重移動は、  
かかと⇒小指側の外側⇒親指のつま先方向、という流れになります。  
最後、つま先方向にしっかりと移動できないと<sup>オー</sup>脚になってしまい、身  
体が外に流れがちになります。また、前に進むには確実につま先が進行  
方向に向いている必要があります。しっかりと気をつけの姿勢ができて  
いれば、そのままつま先を前に出すだけです。つま先をしっかりと意識し  
て進行方向、もしくはまっすぐ前に向けることで足の裏面に体重がの  
り、姿勢や重心が前にのってきます。

## 〈3〉アキレス腱の話～その1

アキレス腱は人体最大の腱で腓腹筋<sup>ひふくきん</sup>やヒラメ筋が折り重なっています。  
役割は腓腹筋やヒラメ筋の力を踵<sup>かかと</sup>へ伝えることで、これにより、スム  
ーズな歩行運動が可能になります。

片足を後ろにして伸ばします。その足の踵上部にある軟部組織がアキレス  
腱です。準備体操でアキレス腱伸ばしをやりますよね。ここがカタイと上  
記ポイント〈2〉のつま先が前に向きません。そもそもアキレス腱はほと  
んど伸びることがなく、伸びるのはその上にある<sup>ふくらはぎ</sup>脛脛の筋肉である腓腹筋  
です。就寝中の「こぶらがえり」は、正しくは「<sup>こむ</sup>腓らがえり」で腓腹筋が  
けいれんしているのです。腓腹筋はかたくなりやすく、けいれんも起きや  
すい筋肉で最悪アキレス腱に負荷がかかり腱断裂になる可能性もありま  
す。ウォーキングもアキレス腱＋腓腹筋が疲労すると、歩き続けられませ

ん。正しいアキレス腱＋腓腹筋ス  
トレッチをやっていきましょう！



山上コーチによる  
ストレッチ動画はこちら⇒

