

# EMPOWER WALKING

## エンパワーウォーキング VOL.5

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！



山上コーチによる  
ストレッチの動画はこちらから⇒

## vol.5 『生活習慣に取り込む』



ぴーじろう

運動を習慣付けるって大変だなあ～……

どうしても続けられないという方は、家の中での生活に運動を取り込んでみましょう！

動作を少し意識するだけでできるのはとても簡単だなあ！  
トイレまで毎回、つま先立ちで行ってみようかな？



ゲームみたいで楽しそう！よし、やってみよう！

山上コーチ



50代男性

続きは次の  
ページへ！

あなたなりのエンパワーウォーキング！

# 生活習慣にちょっと運動を

## 〈1〉運動習慣よりも生活習慣の方がやさしい？

運動習慣をつけることが難しい。まだしも生活習慣を変える方が続けられる…。そんな声を時々聞きます。たしかに運動が苦手な方にとっては、そうかもしれません。今回は、ちょっと考え方を变えて、日常生活の中に取り込める運動をご提案します♪

### ①座った状態でできること

背伸び、骨盤をヨコに動かす、静的筋トレ（手を合わせてチカラ入れる）、足フミ、足裏ゴロゴロなど。

### ②椅子から立ち上がる時にできること

机や肘掛けを使わずに（何も持たないで）立ち上がる、片脚だけチカラを入れて立ち上がるなど。

### ③移動する時にできること

つま先歩き、かかと歩き、大股歩き、太極拳のようにゆっくりスローモーションで動くなど。

工夫すると、生活の中でもできることはたくさんあります。

あなたなりのエンパワーウォーキングから始めてみましょう！

## 〈2〉運動習慣が定着した方は！

### 足の底全体で踏みつけ&カラダの軸に意識を！

ウォーキング動作における体軸の動きは背骨を中心に据え、頭から足までのラインが、地面と垂直になるよう心掛けます。腕は自然な振り子運動をし、足の歩幅や歩調も調整します。

これにより、体重のバランスが取れ、筋肉や関節への負担が軽減されます。もしここで片足に軸がぶれていくと、そのアンバランスな感覚がカラダのひずみを生じさせ、故障の原因になってしまいます。

## ▼ポイント

- ①**背骨** 背骨は体軸の中心で、まっすぐバランスがとれた姿勢を維持。これはウォーキングや他の身体活動においても重要です。
- ②**頭から足までの連続性** 体軸は頭から足までの一貫性があり、まるで一本の線のように垂直になるよう心がけます。これにより、身体全体が効率的に動作しやすくなります。
- ③**バランスの維持** 正しい体軸はバランスを促進し、姿勢の安定性を提供します。これはスポーツや日常の動作において、怪我の予防やパフォーマンスの向上に寄与します。
- ④**姿勢とパフォーマンス** 背骨体軸の適切な維持、良い姿勢は力の伝達や筋肉の効果的な使い方に影響します。

VOL.2のおさらいも兼ねました。

効率の良いウォーキングを心がけましょう！

バックナンバーが  
見たい方はこちら⇒



## 〈3〉アキレス腱の話~その2

VOL.4では腓腹筋のストレッチをご紹介しました。今回はもう一つのアキレス腱『ヒラメ筋』のストレッチをご紹介します。VOL.4で、まっすぐ歩くには、まっすぐつま先を伸ばすという話をしました。まっすぐ歩くにはヒラメ筋がキーポイント！ヒラメ筋がしっかり働くことでバランスよくステップすることができます。ヒラメ筋のストレッチはしゃがんだ状態でできるストレッチですので、今すぐやってみてくださいね。

### 《手順》

- ①膝立ちから右足を前に出し片膝立ち状態に
- ②左足は伸ばして正座状態
- ③できる方は膝抱え込み、柔らかい方は膝を前方向に  
\*10秒から20秒伸ばしましょう。

山上コーチによる  
ヒラメ筋ストレッチ  
動画はこちら

