

# EMPOWER WALKING

## エンパワーウォーキング VOL.6

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.6 『これまでのおさらい』



ぴーじろう

今回はこれまでのおさらいをするよ～！

エンパワーウォーキングの基本のおさらいをします！動画を見ながら一緒にやってくださいね！

勘違いをしていないか、変な癖がついていないか、自己流になっていないか…もう一度動画を見ながらやってみよう！



初心に戻るのはとても大事！よし、やるぞ～！

山上コーチ



50代男性

続きは次のページへ！

エンパワーウォーキング **これまでのおさらい**

## ★まずはリラックスした姿勢を作りましょう！



頭  
の先から  
一直線



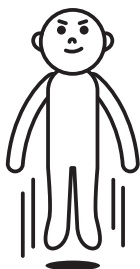
あごは  
やや上げる



視線は  
まっすぐ



軽く2・3回  
ジャンプ!



胸を張らない  
腕振り・  
握りこぶし  
不要



左右のお尻を  
くっつけて  
閉める

①立ち方…頭の先から一本の軸を通す  
(身体を串刺しする)ようなイメージ!

あごはやや上げる。あごを引きすぎない。視線はまっすぐ前に向け目標物を見る。カラダがそれに引き付けられるようなイメージで。リラックスするために、軽いジャンプを2〜3回する。

②体幹・腕振り…体幹は肩を落として  
リラックス!

胸を張らない（胸を張るとチカラが入りすぎるため）。腕振りも握りこぶしで直角のようなポーズは不要、リラックスした角度がベスト。腕は大きく振るが、振ることでカラダがブレないようにする。（腕+体幹+腰+脚の連動した動きでバランスをとるようにする）

③腰（骨盤）・お尻…腰のひねりにより  
骨盤が動くようにする!

骨盤が後傾（猫背によく見られるお尻がやや後方に傾く姿勢）しないよう、左右のお尻をくっつけて閉めるようなイメージを持つ。

## ★姿勢が完成！歩いてみましょう！ 手と足のコンビネーションが必要です！



④歩幅…歩幅はやや広めに。広めにとることで体幹が前後にブレないように注意。

⑤足もと…足裏の体重移動（かかと⇒外側⇒親指）を意識してつま先を進行方向に向ける。



リラックスが大事ですよ！手をブランブランして、一歩二歩！①～⑤までの実践でエンパワーウォーキングがスタートできます。前後・左右・上下のブレができるだけ少なく移動ができれば最<sup>さいこう</sup>幸です！！



それでは動画も見ながら一緒にやってみましょう！

←YouTubeにて公開中！チャンネル登録お願いします！

速歩で  
QOLを  
上げよう！

バック  
ナンバーは  
こちら↓



①～⑤のような姿勢・歩き方を意識することも必要ですが、歩くテンポ・スピードも大切です。以前に『365歩のマーチ』に合わせたBPM120ぐらいの速さをオススメさせていただきました。試してみるとわかりますが、この速さは、姿勢づくりに適している一方、スタミナ持久力と筋肉の刺激の要素も必要とします。歩くことに慣れてきたら、どんどん速歩して総合体力をつけてください。究極の目標は歩くことを超えて、QOL（Quality of Life）向上にあります！