

Do! sports スポ

ウォーキング

*フォーム編

秋の深まりとともにぐっと涼しくなり、スポーツを始めるにはうってつけの季節になりました。「いきなりハードな競技に挑戦するのは不安」という方には、ウォーキングで体の準備を整えるのがお勧めです。リオデジャネイロ五輪で注目された競歩の動きを参考に、体に無理なく、健康になれる歩き方を、バルセロナ五輪男子50キロ競歩代表の園原健弘さん(53)に聞きま

正しく歩いて整体効果

たくさん歩けば歩くほど、自然と健康になれると思いませんか。でも、ひざが内や外に曲がっていたり、肩が左右に傾いたりしたまま歩き続けると、体の一部に負担がかかり、かえってケガをする危険性が高まります。園原さんは「ゆがみ助長ウォーキング」にならないよう、正しいフォームを体にしつけることが大事」と指摘します。

まずは、脚がみぞおち辺りから生えているイメージで、胸から大きく振り出しましょう。次に、振り出した足はかかとから地面につけます。ひざが自然と伸び、筋肉がきちんと伸び縮みするので、血液が循環してマッサージ効果が生

う。末端の足首を小さく動かすのではなく、背骨と脚をつなぐ「大腰筋」など体の中心からしっかりと動かせば、ウォーキングは全身運動となり、エネルギーを効率よく消費できます。加えて、いったん片足で立つことが大事なポイントです。「ペットボトルを逆さまにして、キャップの方で立っているイメージ」と園原さん。少し押せば一気に前に倒れるのと同じように、不安定な状態で立った方が推進力を得や

すくなり、無駄に力を使わずに歩けます。競歩も実は、片足立ちの繰り返しなので、普段の生活から正しい動きを意識し、それ自身が整体やストレッチ、エクササイズにもなるような、理想のウォーキングを目指しましょう。

次回は...
いろいろウォーク
29日掲載



1 脚を胸から出す

みぞおちから脚が生えているイメージで、「大腰筋」をしっかり動かす

いったん片足で立つのがポイント



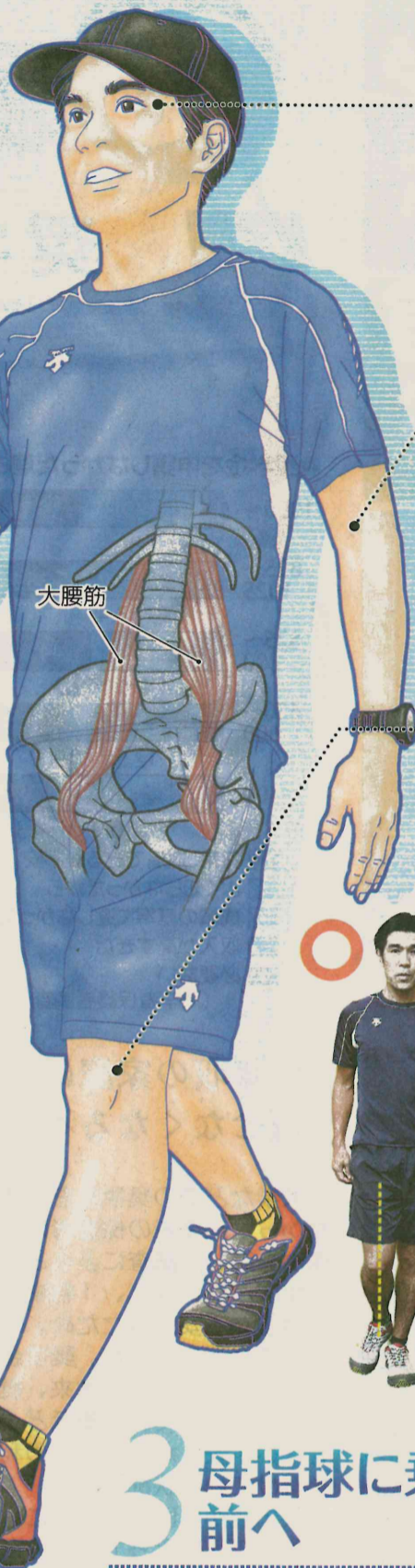
2 かかとで着地



ひざが自然と伸びるので、筋肉がきちんと伸縮する
↓
ストレッチ効果



ベタ足だと、太ももやふくらはぎの筋肉が緊張したまま



視線
顔を少し上げ、遠くに。まわりの景色を楽しもう

腕
自然と伸ばし、肩甲骨から動かす。背中中の筋肉がほぐれマッサージ効果も

ひざ
体の軸近くを通るように。O脚やかに股は負担が大きい



3 母指球に乗って前へ

地面からの反発力をかかとから母指球に移し、前に進む力へ変える



シューズ



ランニング用との違いは?
●ソールが薄い(地面からの衝撃が小さい)
●つま先の反りが小さい(地面をける力は弱くてOK)
●迷ったら大きめを選ぼう(かかとが浮かないくらい)

デザイン部 三厨加代子 写真部 川口正峰 協力 デザント

秋歩き イベント各地で

日本ウォーキング協会(東京都)は、ホームページ(<http://www.walking.or.jp/>)で全国各地のウォーキング大会を紹介しています。この秋、これか

ら参加できるユニークなイベントを中心にピックアップしました。
■Yokoso JAPAN ウォーク(11月2日、東京都内)国際イベントに参加するために来日中の外国人ウォーカーとともに、四谷を出発点に国技館などをたどり、浅草かいわいを

散策しながら交流する。
■吉栗山・出雲大社ご縁ウォーク(11月6日、島根県出雲市)全国の八百万の神々が出雲の国に集まるという「神在月」に、神話にまつわるスポットなどを巡る。ゴールは縁結びで有名な出雲大社となっている。

■境港さかな・妖怪ウォーク(11月20日、鳥取県境港市)「ゲゲゲの鬼太郎」などの作品で知られる漫画家・水木しげる氏の出身地を歩く。参加者には「妖怪ガイドブック」がプレゼントされ、ゴール後にはカニ汁もふるまわれる。

気の向くまま…8時間

スピードスケート・ショートトラックのトップ選手として、中学時代から国内外を転戦した。氷上を猛スピードで周回し、一瞬の駆け引きが勝敗を分ける緊張感から心を解放してくれるのが、ウォーキングだった。

「何も知らない場所ではいきなり試合をすると、何となく体がふわふわする。周りを歩き、こういう街なんだと把握した上で、落ち着いて試合に臨んでい

勅使川原郁恵さんの 楽しんでます



てしがわら・いくえ 1978年10月生まれ。岐阜県出身。スピードスケート・ショートトラックで長野から3大会続けて冬季五輪に出場した。日本ウォーキング協会の指導者資格を持つ。2児の母。

た」
歩く時間は短くても1時間、長ければ8時間にも及び、「発見が大好きなので、一日中でも歩ける」と胸を張る。ランニングと異なり、花々や季節の変化を、五感をフルに使って感じられるのが魅力といい、「毎日何か歩こうとか決めず、気持ちに任せてます」

引退後の初仕事では、テレビ番組の企画で、全長約530キロの中山道を2か月半かけて歩ききった。「街道沿いには、昔ながらの建物や近所付き合いが残っていて、日本の良さがしみじみ分かった。たくさんの人たちに、このウォーキングの良さを知ってもらいたい」。歩きの魅力の発信者として、第二の人生が始まった。

(続く)



「歩数より強度」で健康に

長年、健康作りのためには「1日1万歩」の歩数が理想的といわれてきましたが、量をこなすことよりも先に気をつけてほしいのが、運動の「強度」です。



脂肪を効率良くエネルギーに変えられる体を作るのに最適な運動強度は、最大酸素摂取量の約60%といわれます。強度が高くなりすぎると、糖質しか燃えなくなるので脂肪は減りにくくなる。逆に強度が低すぎると、エネルギーは消費しても体に変化は起きません。

60%の目安として、園原さんは「歩きながら、ぎりぎり会話ができる程度」と説明しています。その時の心拍数を確認しておけば、運動強度を管理することも可能になります。心拍数を測定する「心拍計」も、腕時計内蔵型＝写真、ポラール・エレクトロ・ジャパン提供＝やリストバンド型など身につけやすい商品が増えています。スマートフォンのアプリやウェブ上でデータ管理もできるので、最適な強度を見つけていきましょう。