

まいにち、イキイキ。

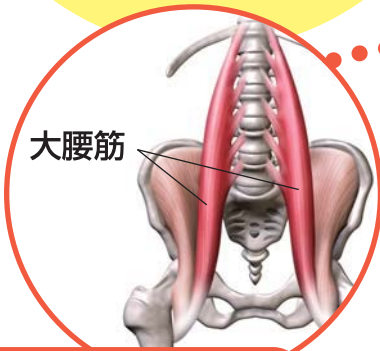
# すこやか大陸

43号

2009年  
静岡県総合健康センター

## トレーニングの メインは大腰筋!

体の中で背骨を支え、歩行動作にかかわる大切な筋肉「体幹深部筋」の中でも大腰筋は代表的な筋肉です。大腰筋を鍛えることは、低下した歩行能力の向上につながります!



大腰筋

### どこにあるの?

背骨と左右のふとももの骨をつないでいます。

### 主なはたらきは?

足の動作(ふとももを引き上げる)、背骨を支え姿勢を維持します。直立二足歩行を可能にします。



## 大腰筋を鍛えるとこんな効果があります。



### 青少年・アスリート

姿勢がよくなる。  
運動能力が高まる。  
走るフォームなどがよくなる。



### 若い女性・中高年者

腰痛予防。  
姿勢がよくなり  
若々しい姿勢になる。



### 高齢者

寝たきり予防。  
転倒予防。  
歩行能力の向上。

手軽にできる大腰筋を使う体操(コアストレッチ・ウォーキング、大腰筋体操)は中面で



じつさい  
実際に  
やってみよう!

# 大腰筋体操 & コアストレッチ・ウォーキング

裏面も  
見てね!

大腰筋体操  
コアストレッチ・ウォーキング、  
を行う際の

ポ イ フ ト

- ① 行う際には呼吸を止めないようにしましょう。
- ② ゆっくりとした動作で反動をつけないようにしましょう。
- ③ どこを動かしているか意識しながら行いましょう。



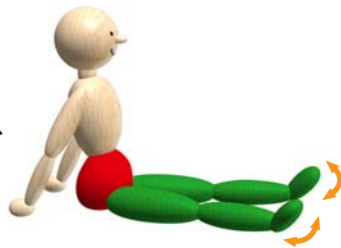
## 大腰筋体操をやってみよう

※回数目安: 2回くらいから始めて様子を見ながら調整してください。



### 1. 脚ワイパー

両脚を軽く開き、足裏で、垂直の空気の壁を拭くように、足首・ひざを内(股)外(股)に、ゆっくりやさしくひねります。



### 4. 脚またぎ

左脚は伸ばします。右脚を太もものつけ根から浮かし、左脚をまたぎます。またぐ時は体もひねります。

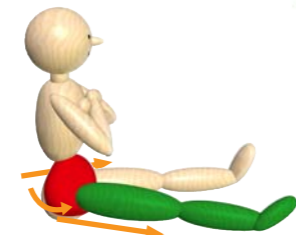
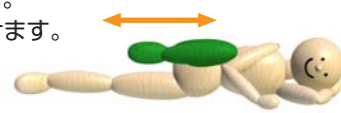


反対側も行います。

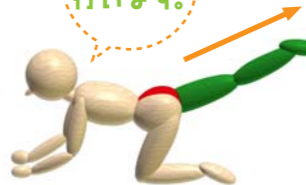


### 2. 脚お絵かき

仰向けで左ひざを立てます。右脚は挙げて、太もものつけ根から脚を動かして○を描きます。慣れてきたら、△や自分の名前を描いてみましょう。



反対側も行います。

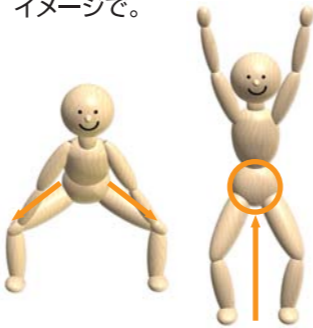


### 5. おしり歩き

長座姿勢で両腕を組んで、片脚を交互に浮かせます。この時、お尻も一緒に浮かせます。その場で尻踏みできたら、前や後ろに動きます。

### 6. 四つばい

両手両ひざをつけた姿勢から片脚を後ろに伸ばし上げ、腰も一緒に引き上げます。腰痛をおこしやすい人は腰を反らせず脚を遠く伸ばすイメージで。



### 7. 四股ふみから立ち上がり

脚を横に開き四股ふみのようなポーズをとります。ひざが内側に入らないよう注意します。手を下から持ち上げ、ゆっくり立ち上がり背のびをします。

反対側も行います。



## コアストレッチ・ウォーキング [大腰筋を使う歩き方]

コアストレッチ・ウォーキングとは、小林寛道東京大学名誉教授が提唱するウォーキング技術です。ひねり動作を加えて、「コア」と呼ばれる身体の深い部分の筋肉を引き伸ばしながら歩くことから「コアストレッチ・ウォーキング」と呼ばれています。

コアストレッチ  
ウォーキングの  
特徴

- ◎かかとから着地する
- ◎腰を柔軟に使う
- ◎体幹を安定させる



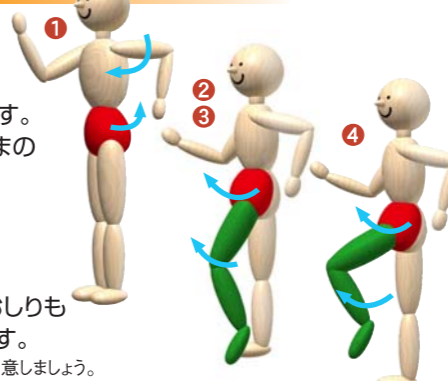
## コアストレッチ・ウォーキングをやってみよう



### 1. 腰の柔軟性を高める

#### その場足踏み・ももあげ

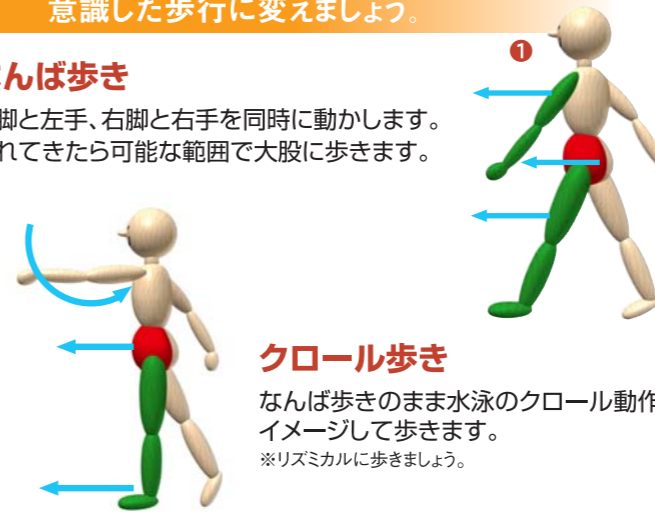
- ① 腕ふりをし、腰を回転させます。腰は腕の振りとは逆に回転させます。
- ② その場で、つまさきをつけたままの足踏みをします。
- ③ ②で、ひざを上げる時に、同じ側のおしりも一緒に持ち上げるように動かします。
- ④ ひざを高く上げます。その時、おしりも一緒に持ち上げるよう動かします。



### 2. 何気なく歩いていた「歩行」を意識した歩行に変えましょう。

#### なんば歩き

左脚と左手、右脚と右手を同時に動かします。慣れてきたら可能な範囲で大腿に歩きます。



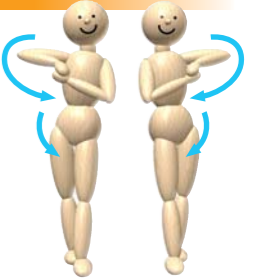
#### クロール歩き

なんば歩きのまま水泳のクロール動作をイメージして歩きます。※リズムカルに歩きましょう。

### 3. 腰を柔軟に動かすことを意識した歩き

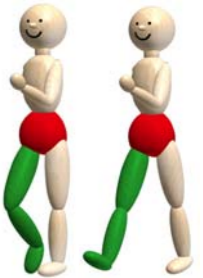
#### くねくね歩き

- ① 腰を柔軟に使いながら歩きます。
- ② 腰を曲げる方向のひじを高くあげます。※リズムカルに歩きましょう。



#### 腰を使った歩き

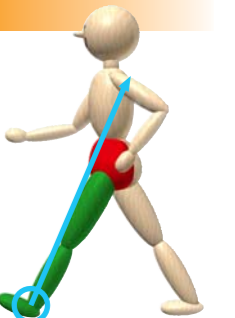
- ① 「1. 腰の柔軟性を高める」の①②③の動きをしてから、片ひざが上がった状態で、動きを止めます。
- ② ひざ下を前に向けて伸ばし、かかとから着地します。



### 4. 仕上げ

#### 体重移動もしっかり

かかと、ひざ、腰、胸のラインを意識しながら前足の上に同じ側の腰をのせます。かかとから親指のつけねに体の重心を移動させます。



参考: Daiyoukinの歌体操、小林寛道著、杏林書院

コアストレッチ・ウォーキングの紹介動画 ▶ 静岡県総合健康センターのホームページからどうぞ <http://www.sukoyaka.or.jp/>

コアストレッチ・ウォーキングの指導を受けた方向け。自分で練習しよう!

習得のための携帯電話メール毎日届く(28日間)システム「アイエクサM」

- ① [i-exerm@sukoyaka.or.jp](mailto:i-exerm@sukoyaka.or.jp)に空メールを送る。
- ② またはQRコードをお使いください。



注) 登録時のコース選択では必ず「歩行動作改善」を選択して下さい。

コアストレッチ・ウォーキングが上手にできるようになるとこんな効果が期待されます!

- 転びにくくなる
- ひざに負担がかかりにくい
- 速く、楽に長く歩くことができる
- 歩く姿勢が良くなる
- 歩幅が広がる

安全性

効率

速度

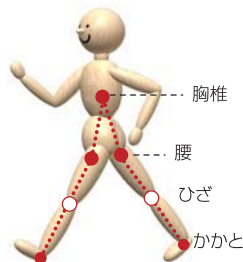
下半身中心の歩きではなく、全身を使った歩きができます。



### 通常歩行との比較

#### コアストレッチ・ウォーキング歩行スタイル

かかとから着地をし、腰を柔軟に使う。体幹を安定させる。



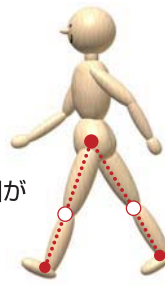
#### 良くない歩行スタイル

股関節の運動範囲が小さく、ひざから下を動かす。



#### 通常歩行スタイル

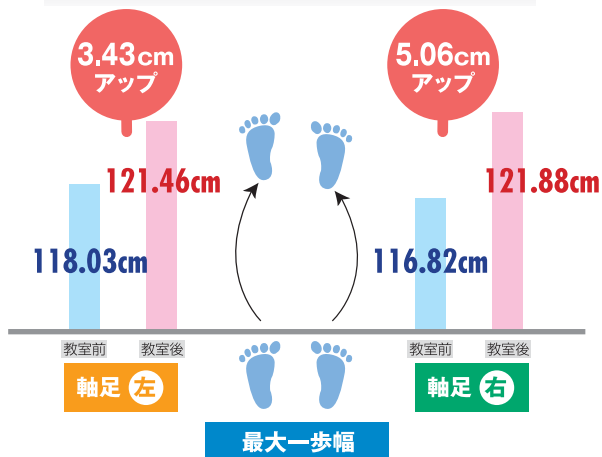
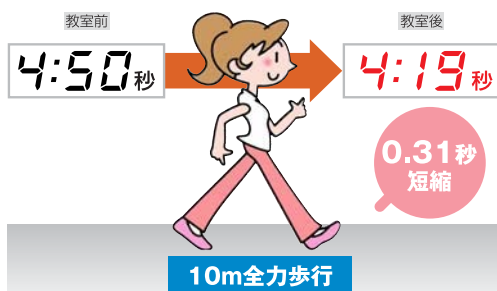
背筋が伸び、かかとで着地し、後方で地面を押し。



小林寛道著「ランニングパフォーマンスを高めるスポーツ動作の創造」(2001杏林書院)一部改変

出典:平成20年度 静岡市・静岡県総合健康センター共催「CORE」教室参加者のうち138名を分析

### コアストレッチ・ウォーキングの習得を目標にした教室によるトレーニング結果



### スプリントトレーニングマシンの紹介

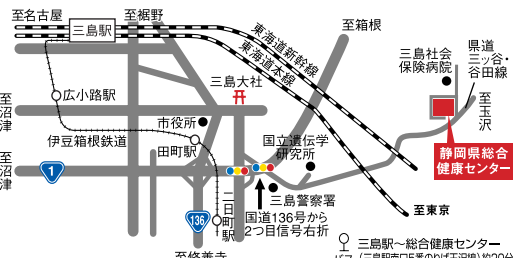


小林寛道東京大学名誉教授が開発した、コアストレッチ・ウォーキングの練習に効果的な認知動作型トレーニングマシンです。同側動作や腰の回転、重心移動などの練習、質の高い歩行・走動作の学習ができます。骨盤などの腰の部分の柔軟性が高まります。

※静岡県総合健康センター内の健康筋力づくり研究室に設置されています。

### コアストレッチ・ウォーキング、大腰筋体操を行う際の注意事項

激しい動きをするものではありませんが、普段あまり使わない部分(体幹部・腰)を動かしたり、体重を左右のそれぞれの足にしっかり移動させるような動きなどが含まれます。またしっかり行くと「疲労感」や「腰が疲れる感じ」を感じることもあります。膝・腰を含め体調に不安のある人や、膝・腰痛のある人は無理をしないようにしましょう。



施設紹介	料金(9時~12時までの場合)
体育館	1,500円(半面使用)
ホール	5,900円
栄養実習室	1,900円
研修室	1,000円(第1研修室)

インターネットを利用して予約することができます。  
「とれるnet」<http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/>

あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010  
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp/> Eメール [info@sukoyaka.or.jp](mailto:info@sukoyaka.or.jp)

まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始) **施設予約 TEL.055(973)7000**

「不妊相談」専用ダイヤル

TEL.055(991)2006  
毎週火・金曜日 10時~15時