

まいにち、イキイキ。

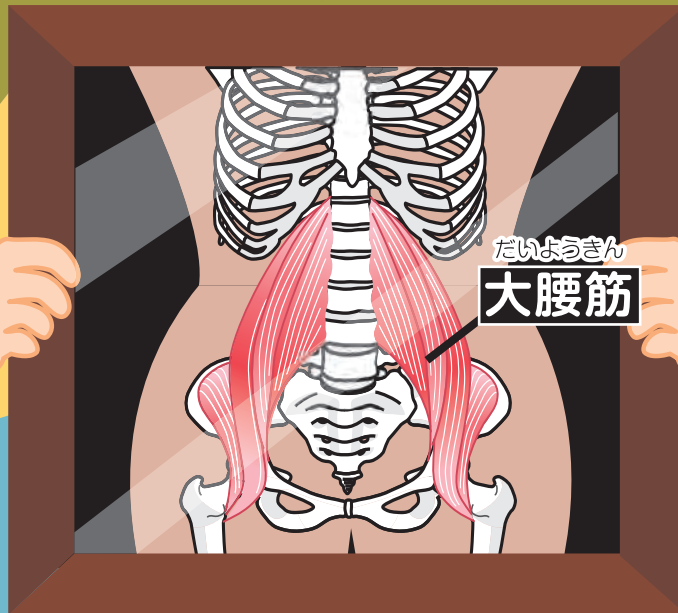
すこやかセンターだより

すこやか大陸

だいたいぎん

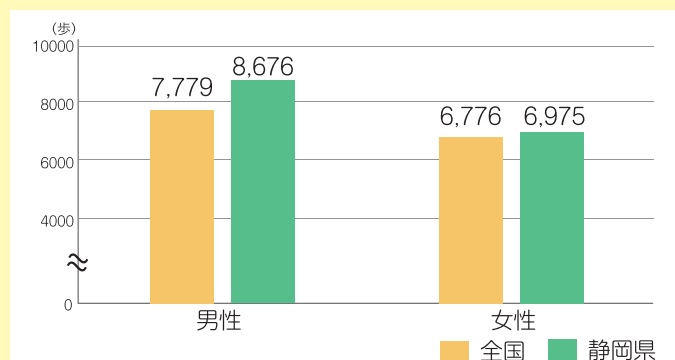
大腰筋を使ったウォーキングで健康になろう!

2018年
69号



県民の歩数調査

平成28年国民健康・栄養調査では、20歳から64歳までの1日の歩数が静岡県では男性8,676歩、女性6,975歩と全国平均を上回っていました。



出典:平成28年 国民健康・栄養調査(厚生労働省)

歩く上で歩数(量)も大事ですが、効果的な歩き方(質)も大事です。
みなさんは、効果的な歩き方をご存知でしょうか?

健康を維持するフィットネス3要素

私たちのからだは、運動に応じて鍛えられる要素に違いがあります。これらの3要素をバランス良く維持していることが大事です！

筋力・筋持久力

ものを1回だけ持ち上げる力、また持続して持っていられる力

心肺機能

からだの酸素を取り入れ、運び、利用する能力

柔軟性

筋肉のしなやかさと関節を動かせる広さ

ウォーキングは手軽にできるけれど、筋力がつく気がしない。どのようにしたらこの3要素を取り入れられるだろうか…



ウォーキングは主に心肺機能の維持・向上につながります。コアストレッチウォーキングはそれだけではなく、筋力・筋持久力や柔軟性の維持・向上を加えた3つの要素を含む効果的な歩き方です。

コアストレッチウォーキングの「コア」って何？

コアストレッチウォーキングの「コア」とは？

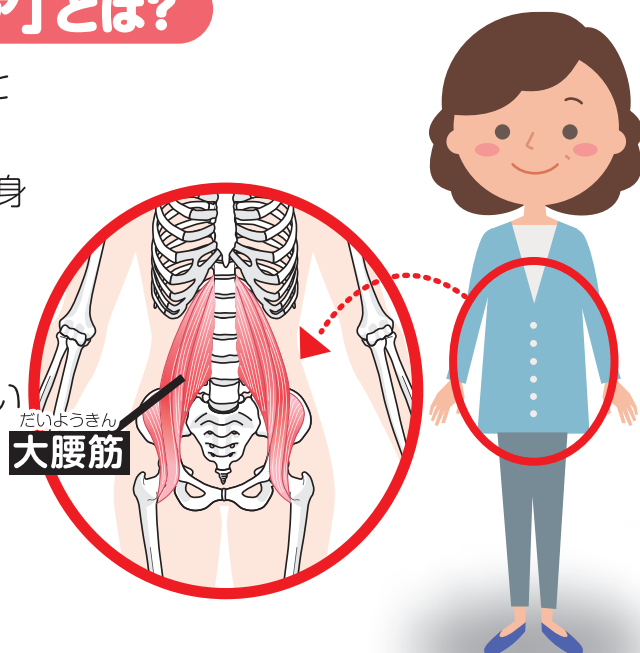
- ・体幹部の奥深いところにある「たいかんしんぶきん体幹深部筋」と言われる筋肉。
- ・その中のひとつであるだいやうきん大腰筋は上半身と下半身をつなぐ重要な筋肉。

だいやうきん大腰筋のはたらき

- ・背骨を支え姿勢を保ち、日常生活で欠かせないだいやうきん歩行動作に関わる大切な筋肉。

だいやうきん大腰筋を鍛えると

- ・低下した歩行能力が向上する。
- ・直立姿勢の維持により内臓の位置が安定する。



自宅で出来る大腰筋を使う体操

反動をつけずゆったりとした動きで、呼吸を止めないように行いましょう。

脚ワイパー 強度 ★

強度 ★

- ①長座になり、手は後ろで楽な位置につきます。
- ②足の幅は腰幅にして、つま先は上に向けます。
- ③モモの付け根を意識しながらゆっくり脚を開いたり閉じたりします。

目安
10回程度



脚またぎ 強度 ★★

強度 ★★

- ①長座になり、手は後ろで楽な位置につきます。
- ②足の幅は腰幅にしてつま先は上に向けます。
- ③片脚をおしりから引き上げ、伸ばしている脚をまたぎます。

またぐときはからだもひねり、反対側も行います。

目安
左右10回
ずつ程度



脚文字書き 強度 ★★

強度 ★★

- ①仰向けになり足の幅は腰幅にし、両ヒザを伸ばします。
- ②片脚を高く上げ、モモのつけ根から脚を動かし、「あ、い、う、え、お」などの文字を書いてみましょう。

目安
左右5文字
ずつ

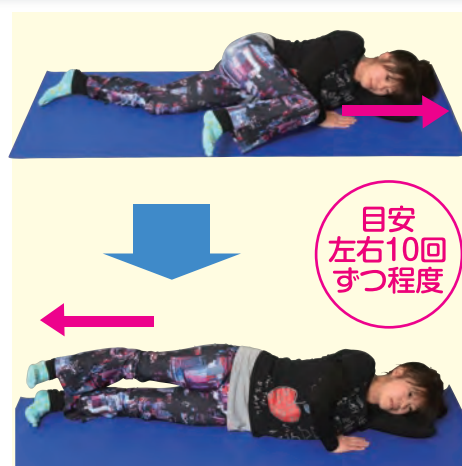


脚引き付け伸ばし 強度 ★★

強度 ★★

- ①横に寝転がり、ひじ枕を作ります。
- ②上側の脚をからだにしっかり引き付けます。このとき、腰も丸めて引き付けます。
- ③引き付けていた脚を、腰と一緒にゆっくり伸ばしていきます。

反対向きになって
反対側も行います。



目安
左右10回
ずつ程度

四つばい 強度 ★★★

強度 ★★★

- ①両手両ヒザを床に付き、足の幅は腰幅にします。
- ②背中が反りすぎたり丸くなりすぎないように気をつけ、片脚を腰から引き上げて後ろに伸ばし、10秒程度キープします。

脚を遠くに伸ばすイメージで反対側も行います。

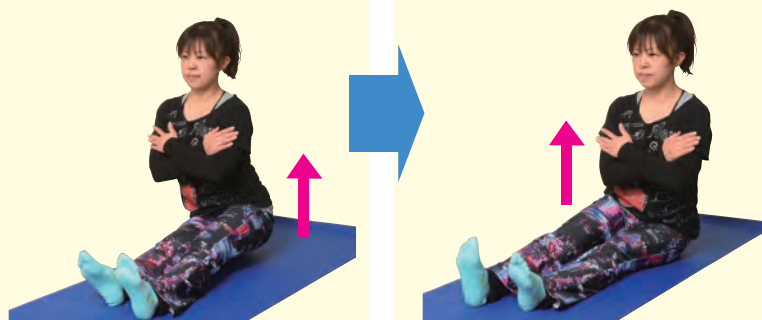


おしり歩き 強度 ★★★

強度 ★★★

- ①長座になり足の幅は腰幅にし、からだの前で手を組みます。
- ②脚を交互におしりから引き上げ、前に10歩進み、後ろに10歩進みます。

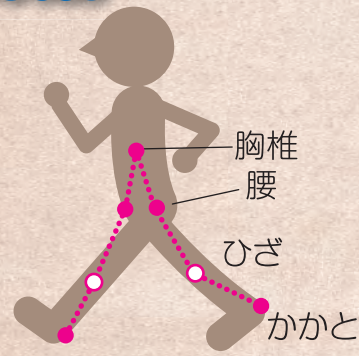
慣れてきたら肩が上下しないように気をつけましょう。



コアストレッチウォーキング実践編

コアストレッチウォーキングとは?

コアストレッチウォーキングとは、競歩の技術を含んだ歩き方で腰を柔軟に使い、体幹の筋群たいかんしんぶきん（体幹深部筋を含む）をひねり動作によって引き伸ばす歩き方だいやうきん（大腰筋ウォーキング）です。



脚のスウィング動作の回転軸を胸椎（みぞおち部位）の高さとしたウォーキング技術です。

コアストレッチウォーキングの効果

- 筋肉を機能的に効率良く使える
- 骨盤の柔軟性向上
- 歩く姿勢が良くなり、歩幅が広がる
- ヒザに負担がかかりにくい
- 速く、楽に長く歩くことができる
- スポーツパフォーマンスの向上

ウォーキングを行う前のストレッチ ワンポーズ、10~15秒かけて行いましょう。

背中まわり

ヒザをゆるめ両手を組み、背中を丸め、おへそをのぞき込むようにして伸ばします。

わき腹まわり

片手で腰を横に押し出ししながら、反対の手を上げて伸ばします。

反対側も行いましょう。

股関節まわり①

足を前後に大きく開き、後ろの脚のかかとを上げます。姿勢を良くして、両ヒザを曲げて伸ばします。

反対側も行いましょう。

股関節まわり②

足を大きく開き、ヒザの上に手を置いてヒザを少し曲げます。肩をからだの中心に近づけるようにひねりながら伸ばします。

反対側も行いましょう。

コアストレッチウォーキングを練習してみよう!

各ステップ2~3分練習し、できるようになってから次に進みましょう。

ステップ1 なんば歩き*

まずは無意識の歩きから「意識した歩き」を練習してみましょう。

ステップ2 からだをひねる

次は、コアを意識したひねり動作の練習をしてみましょう。

ステップ3 足踏み

ひねり動作を足踏みと合わせ、少しずつ歩きに近づけていきましょう。

ステップ4 歩いてみよう!

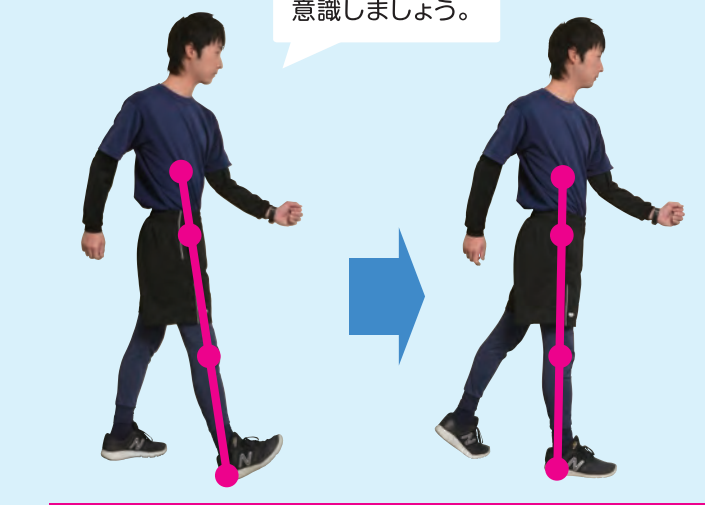
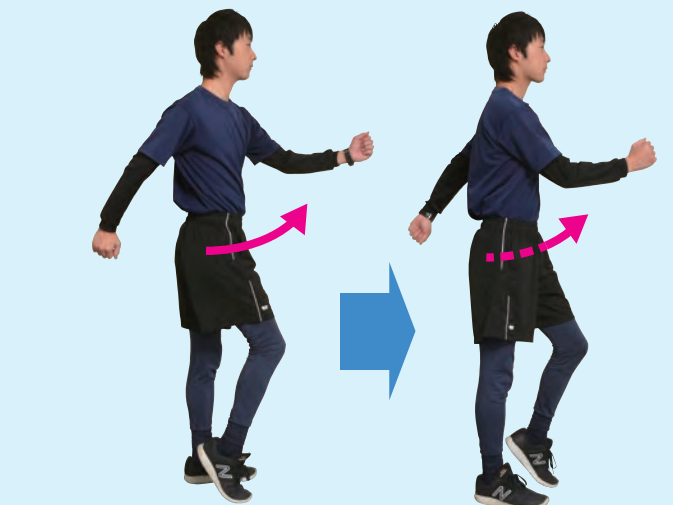
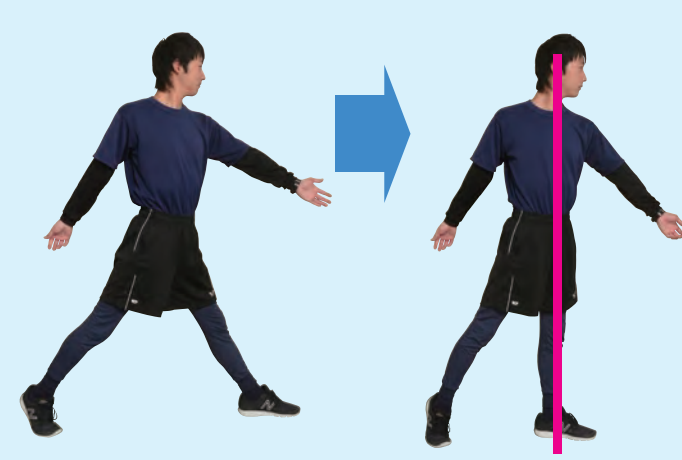
ひねり動作をつけた足踏みから、歩き出してみましょう。

- ① まずは右手と右脚、左手と左脚を同時に動かして歩いてみましょう。
- ② 慣れてきたら、肩、腰、ヒザが一緒に出るように意識して、大股で歩きましょう。

- ① 手を肩の上に置き、骨盤だけをひねる練習をしましょう。
- ② 今度は骨盤は動かさず、肩だけひねる練習をしましょう。

- ① 腕振りをし、腰をひねります。腰は腕の振りとは逆にひねります。
- ② ヒザを上げる時に、おしりも一緒に持ち上げるように動かします。

みぞおちを支点に歩くよう意識しましょう。



※なんば歩きとは
日本における歌舞伎の動作である六方（ろっぽう）にみられる、同じ側の手と足を動かして歩く動作のこと。

肩が動いてしまう方は、壁に手をつけて骨盤を動かしてみましょう。

上げた脚のヒザが内側に入りすぎないように注意しましょう。

コアストレッチウォーキングが出来るようになったら、日常的に取り入れることを心がけましょう。



動画解説

※普段あまり使わない部分を動かすことにより、腰などに疲労感を感じる場合があります。ヒザ・腰を含め体調に不安がある方は、無理のない範囲で行って下さい。

ウォーキングの見直しポイント

1日1万歩ウォーキングをしているのに成果が現れない、などという方が多くいます。一度、効果的に歩いているか見直してみましょう。

チェック① 「ややきつい」と感じるくらいの速さ(時速約5km程度)を目標として歩いていますか？

チェック② 腕を振り、大きな歩幅(大股)で歩く意識をしていますか？

チェック③ 1日合計30分程度、歩いていますか？

チェック④ コアを意識して歩いていますか？

ウォーキングシューズの選び方

どのような選び方をしていますか？おすすめや流行に惑わされていませんか？あなたにあったシューズを選びましょう。

シューズ選びのPOINT

- ①クッション性があるか。
- ②かかとが安定しているか。
- ③屈伸などをしても履き心地に違和感を感じないか。
- ④適度にねじれがあるか。



◆各施設の料金表

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A (30人)	1,100円	1,400円
	B (42人)	1,300円	1,800円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,100円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円
ホール(300人)	6,100円	8,100円	7,100円



研修室(第1/第2/第3)



栄養実習室



体育館



ホール



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから！

予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保養グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ **TEL.055(973)7000**

FAX.055-973-7010

