

## 今回は歩き方に注目!!!

普段の生活ではあまり気にせず歩いていると思いますが、歩く事はすべての運動動作の基本です。ところが、正しい歩き方が出来ていない人がどんどん増えています。その為に、様々な痛みの症状が生まれてしまいます。正しい歩き方を目指して痛み知らずの生活を送りましょう。

## 歩き方で一番多いのが、猫背歩きをする人です

猫背でいると頭が前に出てしまい、バランスを保つために筋肉に不自然な力が加わります。また、歩行時に後ろから前へのスムーズな重心移動が行われなくなり、前につんのめるような歩き方になります。そうすると太ももの前方の筋肉が過剰に使われ、地面をしっかりと掴んで力を生み出す動きや、下肢の裏側の筋肉は使われにくくなります。これが体や筋肉自体のバランスの悪さに繋がり、色々な症状を引き起こす原因の一つになります。

## 良い歩き方,悪い歩き方で起こること

良い歩き方・脂肪を燃焼する効果・腰痛の予防・肩こりの改善

悪い歩き方・腰痛・外反拇指・O脚やX脚になりやすくなります。  
 ・指上げ足(浮き指とも言われ地面に接地するとき、足指を浮かせて指の付け根部分が着くことで、体のバランスが悪くなり、疲れやすくなります。)

## 正しく歩くためのコツ

### • 腹式呼吸で腹圧をかける

姿勢を正そうとすると反り腰になってお腹を突き出す人がいますが、腰に負担がかかります。腹式呼吸によってしっかりと息を吐き出してお腹を引っ込めることでお腹の筋肉が収縮し、上半身に安定感が出て歩く時の姿勢が良くなります。

### • 左右の足の間隔とつま先を意識する

つま先と、膝を前方に向けます。その時に、外側に足が開かないように意識して、がに股歩きや左右の足のラインが重ならないようにして下さい。

### • 腕を後ろによく振る

腕を振る動作は骨盤の動きと連動しています。特に肩甲骨を意識して後ろに腕を振ることで、足が出しやすくなります。

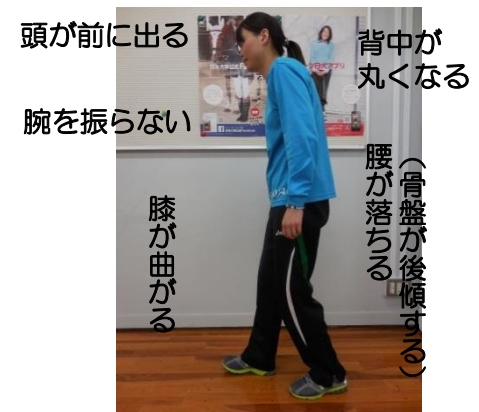
### • 骨盤を後傾させない

骨盤が後傾してしまうと、頭が前に出てしまいそれを支えるようになり猫背になります。足も出にくくなり、すり足のよう形で筋肉を上手に使うことが出来なくなります。

### ◎正しい歩き方



### ×間違った歩き方



NEW

SportZEROのQRコードを作りました!



# 歩く前に効果のあるストレッチ

## 平成28年度 開放時間

春休みの開放時間	10:00~17:00 (D)
月・火・木曜日	16:30~19:00 (A)
水・金 曜日	14:40~19:00 (B)
土 曜日	12:15~17:00 (C)

利用講習会 12:15~12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会で発行される許可証が必要です。

利用講習会の受付は4月15日(12:15)から開始します。(O印)

詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

### ①膝の屈伸(膝全体のストレッチ)

膝に両手をあてて、屈伸をします。かかとが地面から浮かないようにします。その状態で膝をゆっくり回すと効果的です。



### ②開脚(もも裏,ふくらはぎを意識して行う)

足を開いて座り、片脚ずつ伸ばします。つま先は前に倒れないように上に向けると効果的です。



### ③下腿部(ふくらはぎ,アキレス腱を意識して行う)

片足を前に出し、後ろ足はかかとを地面につけ前足の膝を曲げて、後ろ足のふくらはぎをゆっくり伸ばします。



### ④大腿部(膝を床に向けるように行う)

立った状態で、片脚の膝を曲げ、その時に背中に足先をつけるイメージで手で引き上げると効果的です。(転倒しない様にごこかにつかまって行って下さい。)



## 4月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 D	2 D	3 休
4 休	5 D	6 休	7 休	8 休	9 C	10 休
11 A	12 A	13 B	14 A	15 B	16 C	17 休
18 A	19 A	20 B	21 A	22 B	23 C	24 休
25 A	26 A	27 B	28 A	29 休	30 C	

ストレッチは自分の体調に合わせて無理をせずに行ってください。