

ウォーキングエクササイズ

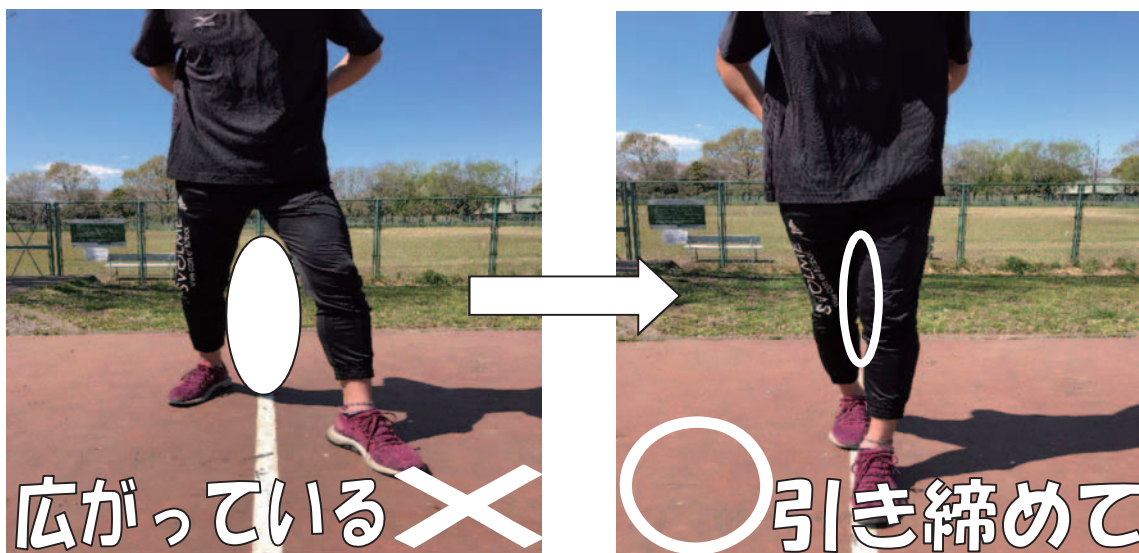
★良いフォームで歩くことで全身の筋力トレーニングになります！
特に上半身を真っ直ぐにキレイな姿勢で歩くことで
普段使うことのない腹筋や背筋の強化になります。
普段から心がけることで若々しくキレイなスタイルを保ち
肩こりや腰痛・膝痛の予防にもなります。

● ウォーキングフォーム その1 ●



● ウォーキングフォーム その2 ●

★加齢とともに筋力が低下してくると、足の間(歩隔)が
広がりやすくなり良い姿勢が取りづらくなってきてしまいます。
猫背や腰痛・膝痛の原因にもなり転倒の可能性を高めてしまうことにもなります。
お友達同士でチェックしてみましょう！



☆軽く内ももを締めて歩くことでキレイに歩くことができます！

● ウォーキングフォーム その3 ●

★歩幅と同じく背筋もとても大切です！お腹を意識して引き締めて
真っ直ぐ歩くことで、肩こり・腰痛予防にもなります！！

男性に多い



女性に多い



バランス感覚UP！ のんびり歩き



★普通歩きの半分～三分の一の速度で一歩一歩
しっかりと地面を踏みしめて足の指まで
きちんと使い歩く。

ふらつかないように気を付けて真っ直ぐ歩いて
みましょう！

ゆっくり歩くことでバランス感覚と骨の強化と
して効果を発揮します！

心得 ふらふらしないように歩く！

● こんな所で、ながら運動 ●

お散歩・買い物・ショッピングなど…

※ 1回の目標は…> **1分**

姿勢キレイ・かっこよく 颯爽と早歩き

★少しだけ歩幅を広くとり、無理のない速度で
早歩き、姿勢が悪くならないようにしましょう！
お腹を締めながら、肘は軽く曲げ肩を
ほぐすように腕振りし、かかとから着地
つま先で地面を蹴り出すように
力強く足を伸ばして歩くように意識する！

心得 歩幅が狭くならないように！

● こんな所で、ながら運動 ●

お散歩・買い物・日常歩きなど…

※1回の目標は…> **5分～10分**



柔軟UP・転倒予防！ 大股歩き



★ふらつかず続けて歩けるくらいの無理のない歩幅で大きく踏み出し、姿勢は崩れないように！きちんと前を見て歩くように意識しましょう。足元にも気を付けてかかと着地を忘れないように行いましょう！足腰の柔軟性が高まり転倒予防となり小さな段差でつまずきにくくなります。

心得 かかと着地を意識して！！

- こんな所で、ながら運動 ●
- お散歩・買い物・家の廊下など・・・

※ 1回の目標は・・・> **1分**

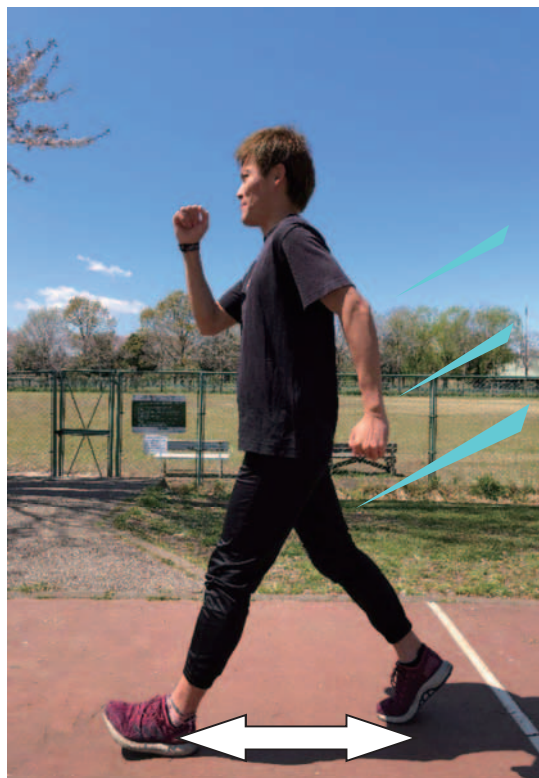
効率的に燃やす！ 脂肪バイバイ歩き

★普通歩きの歩幅より、20cmほど広げた大股歩きを5分ごとに繰り返し行います。普通歩きと組み合わせて交互に行うため無理なく心拍数を維持出来て持久力がつき疲労しにくい身体と脂肪燃焼効果をもたらします！

心得 次の信号まで早歩き！！

- こんな所で、ながら運動 ●
- お散歩・通勤・日常歩きなど・・・

※ 1回の目標は・・・> **5分**



● 応用編 ●



その1

ももあげ歩行

ももを持ち上げて歩く。
大腿直筋・腸骨筋・大腰筋が
鍛えられます。
姿勢を良く行い地面と太ももが
平行になるように意識しましょう。



その2

膝曲げ歩行

かかとがお尻に近づくように
膝を曲げます。
もも裏のハムストリングスが
鍛えられる。
無理のない範囲で行いましょう。



その3

つま先立ち歩行

ふくらはぎの腓腹筋
(大腿四頭筋・大殿筋)
前のめりになりやすいので
良い姿勢を意識しましょう。

応用編

その4

かかと歩行

つま先を上げることにより
脛の筋肉(前脛骨筋)が
鍛えられます。
重心が後ろになるため
姿勢を意識して行いましょう。



その5-1

一本橋歩行

一本の線の上を歩くように
平均台の上を歩くように
ゆっくり歩くように
意識しましょう。
バランス能力が向上します。



その5-2

一本橋歩行(上級編)

つま先とかかとを合わせる
ようにして、
できるだけゆっくりと歩きましょう。



ウォーミング・アップ ストレッチ

ラジオ体操の要領で8カウント2回セット程度おこないましょう

① 肩まわし



② 腰まわし



③ 膝まわし



④ 股関節



⑤ 手首まわし



⑥ 足首まわし



クールダウン ストレッチ

各種目10～20秒伸ばしましょう(背伸びと深呼吸は適度に)

① 全身背伸び



② 胸



③ 背中



④ ふくらはぎ



⑤ ももの裏



⑥ 深呼吸

