

# ウォーキングフォーム

## フォーム

あごを引き視線は数メートル先を見る。  
 お腹を引き締め背筋を伸ばす。  
 肘を軽く曲げてリズムカルに振る。  
 膝をなるべく伸ばして、歩幅はやや大きめにとる。



## 足の動き

膝を伸ばしてかかとから着地、重心をつま先に移動させ、足指の付け根でしっかり地面を踏み込む

足裏の働きが重要(足裏のローリング)。

- 1 かかとから着地。
- 2 かかとから重心をつま先に移動させ
- 3 最後につま先で地面を踏み込む。つま先で地面を踏み込むときは第1趾(足の親指)から第5趾(足の小指)まですべての指が動くようにする。



# ウォーキングの注意事項

- 現在、治療を受けている方は医師に相談してから始めましょう。
- 自分の体調や体力に合わせてスピードや距離(歩数)、コース等を調整しましょう。体調がすぐれないとき、天候の悪いときは無理をしないで中止しましょう。
- 自分の体力に合わせて休憩ポイントを入れましょう。また、距離は徐々に伸ばすようにしましょう。
- 前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。屋外では思わぬ事故やけがが起こらないよう注意しましょう。
- 熱中症予防のため、適度な水分補給を心掛けましょう。
- 冬場は特に準備運動を念入りにして体をしっかり温めてから歩きましょう。
- 交通ルールを守り道路の横断には気をつけましょう。団体に歩くときは他の歩行者の妨げにならないように気をつけましょう。

# 体操・ストレッチ (ウォーミングアップ、クーリングダウン)

ウォーキングを始める前にストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガや痛みの予防、疲れをためないためにもウォーミングアップを行いましょう。ウォーキング後は、クーリングダウンで疲労の回復を早め筋肉痛を予防しましょう。

ストレッチを行うことで、身体への負担が軽減されます。

## ストレッチ～ポイント

矢印部分を意識し、反動をつけずにゆっくり伸ばす。痛みを感じる前に伸ばすのをやめ、20秒から30秒間、姿勢を保つ。呼吸は自然に息を止めない。

## 曲げ伸ばし・回旋運動のポイント

関節を意識し、緩やかに大きく動く。・呼吸は身体を曲げるときに吸い、伸ばすときに吐く。

### 背伸び

両手を組んで頭の上に上げ、体をゆっくり引き上げる。



### 首のストレッチ

肩の力を抜き、頭を左右、前後に倒した後、ゆっくりと回転させる。



### 背中

手を前に伸ばし背中を伸ばす。



### 体側

片方の手で反対側の手首を握り、腕を引き上げながら脇を伸ばす。



### 胸

手を後ろで組み胸をひらく。



### 手首・足首まわし

つま先を立て足首をよく回す。手首もよくほぐす。



### 足の甲・すね

片足をうしろに引き、つま先を地面につける。前足の膝を曲げうしろ足の甲を伸ばす。



### アキレス腱・ふくらはぎ

足を前後に開き、うしろ足の足裏全体を地面につけ、体重を曲げた前足にのせる。



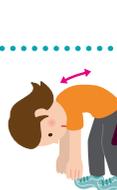
### ももの前・股関節

上体を起こして足のつけ根からももにかけて伸ばす。



### ももの裏

両足を軽く開き上体を前に倒す。起き上がるときは軽く膝を曲げてからゆっくりと上体を起こす。



### ももの内側

大きく足を広げ腰をおろす。膝をなるべく外側に向け、肩をゆっくり前に出してももの内側を伸ばす。

