

東区ウォーキングノート～健康づくりの達人編～ 「健康に生きる」とは？

文・写真：土岐 政義 先生（北海道スポーツ専門学校）

■健康やウォーキングの効果とは

みなさんは「健康」をどのように考えているでしょうか？

WHO（世界保健機関）では、「健康とは身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病のない状態や病弱な状態ではない」と定義づけられています。

身体的に元気であることが良いとイメージされているかと思いますが、「精神的・社会的に健康であること」が大変重要なことであると私は感じており、ウォーキングは「健康」を維持・向上させるために大変有効な運動であると考えています。

身体面では筋力・体力の向上、生活習慣病の予防に効果が期待出来ることは勿論のこと、精神面では、運動後の爽快感を得ることでストレス解消や、継続することで自分に自信をつけることも出来ます。身近な人や、健康を目的にウォーキングをする新たな方々とのコミュニケーションを取るきっかけにもなり、家族以外の方との繋がり（社会的繋がり）は生きがいにもなります。

コロナ禍において、集団で同じ運動をすることを簡単に行うことのできない社会情勢となっておりますが、感染予防対策を徹底した上でコミュニケーションを取ることを是非ともやっていただきたいと思います。

さて、健康やウォーキングの効果については「東区ウォーキングノート」でも紹介させていただきましたが、このコラムではウォーキング前のストレッチと正しいウォーキング方法についても触れていきたいと思います。

■ウォーキング前のストレッチについて

ウォーキング前のストレッチですが、基本的には筋肉を動かしながらストレッチをする方が望ましいです。下半身ではお尻や太もも周り、ふくらはぎを中心にストレッチを行うと良いです。上半身では肩甲骨周りを中心に行いましょう。じっくりと筋肉を伸ばすストレッチはあまり良くないという話を聞いたことがある人もいるかもしれませんが、一概にそうではありません。個人の特性（年齢や身体能力）に応じてストレッチは使い分けるべきです。

■ウォーキングのフォームについて

続いて、正しいウォーキングのフォームです。正しい動きがより質の良い運動効果を生み出します。



①視線は前、胸を張り（肩甲骨を内側に寄せるイメージ）、肘を軽く曲げましょう。



②足元は、すり足にならないように足をしっかり上げて踏み出してください。



③腕をしっかり振って歩くことが理想です。



④上半身も連動して使うことでより筋力・体力の向上に繋がります。

運動は楽しく、出来る範囲で継続することが大切です。ウォーキングを実践し、健康な人生を歩んでいただきたいと思います。

筆者紹介

土岐 政義（とき まさよし）先生

北海道スポーツ専門学校所属。
市内大学・企業のスポーツ部指導の他、子どもかけっこ指導・プール指導教室、ストレッチ講座、高齢者運動教室・パーソナルトレーニングなど、幅広い指導経験を持つ。
現在は専門学校にて主にアスレティックトレーナー養成に関わる授業、実習を担当。



[保有資格: JSPO-AT (日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)、JATI-ATI (日本トレーニング指導者協会トレーニング指導員)、健康運動実践指導者、NASM-PES (全米スポーツ医学アカデミー Performance Enhancement Specialist)]