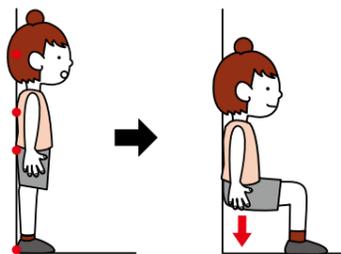


3. ウォーミングアップ

※ケガや厚着をしないために、ウォーミングアップはしっかりと行います。

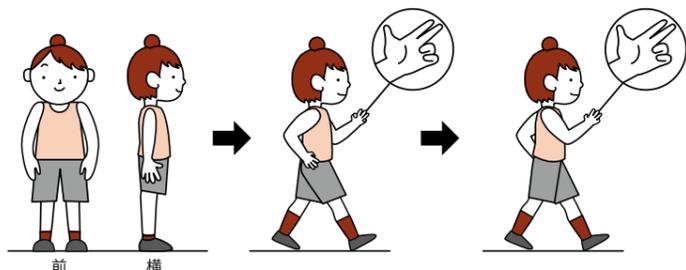
- ①大腿四頭筋（太ももの前面）と肩甲骨を動かすことにより、より短時間でウォーミングアップを実現します
- ②以前、共済だよりでご紹介した【その場ウォーキング】【ウォールスクワット】【フロントランジ】【ウィングング】はかなり有効です！ぜひお試しください



4. 実践（姿勢、腕振り、代謝アップ）

※そもそも足は前に進むようにできている！あとは正しいウォーキングを身に付けるだけ!!

- ①足が背中の肩甲骨から伸びているよう意識し、骨盤を立て、頭が上に引っ張られるような感じで胸を張って背筋を伸ばし、正しい姿勢を保ちます。
- ②体幹を貫く軸がぶれないよう膝・つま先をまっすぐ前に振り出し、着地した時の踵の真上にカラダがあるような体重移動を心がけ、踵から母趾球へ負荷が抜けていくよう足裏に体重を乗せます。また、あまり上下動がないよう意識します。
- ③肘は90度に曲げ、後ろに引くことで肩甲骨が動き、より多くの代謝アップを実現します。手は親指・人差し指・中指の三本を軽く伸ばした形でより大きな可動域を獲得します。あとは、視線をまっすぐ前にテンポよく、たまに速度を上げるなどアレンジしましょう!!



5. クールダウン

- ①ウォーキング後は、5分歩いて筋肉のポンプ作用を利用し、筋肉内に残った老廃物を排出します。止まった後、ストレッチにより下肢を中心に全身をゆったりと伸ばします。反動は×
- ②運動の30分前～運動中および運動直後にBCAA（分岐鎖アミノ酸）を摂取すると、枯渇した筋肉内の糖質（グリコーゲン）を回復し疲れを溜めず、良質な筋肉づくりに役立ちます。市販されているサプリやドリンクを活用しましょう

※おまけ！

「アウトバーン効果」

運動をやめても、急激な体温変化がない限り、脂肪燃焼などは持続します。手軽に【代謝アップでアンチエイジング】を実現する秘策でもあります。この効果は、少し息が上がる程度のメニューを組み込むことでより長く続くため、インターバル速歩などがおすすめです。メニューを工夫して楽しく取り組みましょう～！

★普段取り組んでいるのにイマイチ効果がないという方は、ぜひ今回の方法をお試しください。みなさんが、日常生活に欠かせない【ウォーキング】のより良い方法を身に付け、楽しみながら取り組めることを心より願っています!!

川端先生監修



ウォーキング特集!!

みなさん、こんにちは。今年もSALCOチャレンジ!の季節となりました。

そこで<ウォーキング特集!>です。手軽に取り組みめるウォーキングですが、やはりコツがあります。正しい方法を理解することで、取り組む時間を有意義に、そして人生を生き抜く健康なカラダづくりを実現しましょう～。

詳しくは、YouTube【1130運動プログラム<ウォーキング編>】をご覧ください!



ウォーキングで大事なこと!

- ①まずは、歩数を稼ぐことより、自然や環境を心から楽しみながら気分よく歩こう～
- ②慣れてきたら、正しい姿勢による自然な体重移動を身に付けよう～
- ③さらに欲張って、代謝アップを実現し、カロリー消費を増加させよう～

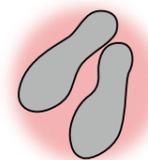
ウォーキングのコツ! → 詳細は後述します

- ①姿勢、目線
- ②腕の振り、脚の振り出し、着地からの体重移動
- ③速度

1. シューズ・ウエアを選ぶ!

「シューズ」

- ①足裏の【アーチ】に心地よいものを選ぶ。ポイントはインソール。ぜひ実際に試し履きをし、アーチに合うものを。足が浮腫むとサイズが0.5～1.0cm大きくなりますので、午後3時以降の試し履きがお勧めです。持っている靴を使用する場合は、100円ショップにもなかなか良いインソールがありますのでセットしてみてください。おすすめはEVA
- ②通気性の良いものを選び、シューレースは、これから始める人は少し伸縮性のあるものを、歩き慣れている人は伸縮率の低いものをセレクト。アウトソールは踵部分が少し厚めのものを



「ウエア」

- ①気分が高揚する大好きな色を選ぼう～。おしゃれ心を解放してください
- ②吸汗速乾性のものがお薦め。夜歩く人はリフレクターも準備しましょう
- ③厚着は避け、冬場はグラブを使用し、季節を問わずサングラスを使用するのが理想です



2. 実施時間帯

- ①理想は、食事の2時間後。食事で摂ったエネルギー源が利用可能になる時間帯だからです
- ②でも、まずは時間帯をあまり気にせず歩いてみよう～
- ③もちろん①以外の時間帯でも有効です。例えば脂肪燃焼効果がより大きい朝ごはん前には少量の糖分や水分を摂ってから行うなど、時間帯によってそれぞれ注意すべき点があります