

ウォーキングのすすめ

エクササイズウォーキング

歩行は日常生活の中でもっとも頻度の高い運動です。家の中を移動する、買い物に行く、散歩に行く等、歩行は代表的な有酸素運動です。近年、欧米では健康保持・増進のために歩くことをエクササイズウォーキングと呼びます。日本ではエクササイズウォーキングを普通に歩くことと区別するために、ウォーキングと呼んでいます。

歩行とウォーキングの違い

一般にウォーキングの方法として、次のような点に留意するのが望ましいと言われています。

- ・ やや速く
- ・ あごを引き、まっすぐ前を見て
- ・ 背筋を伸ばして良い姿勢で
- ・ 一直線を挟むように
- ・ 着地するとき膝を前方に伸ばし
- ・ かかと着地、つまさきキック
- ・ 肘を曲げ、腕を軽く振りながら



一言でいえば、「良い姿勢で、腕を振り、歩幅は大きめで、かかと着地のつまさきキックで、やや速い速度で歩く」ということです。これで歩行とウォーキングの違いは理解していただけただけでしょうか？実は、これらのポイントは安全かつ効果的な運動強度にするためのエッセンスです。

運動強度を上げるには？

ウォーキングに慣れてきたら次は効果的な運動強度にしなければなりません。

歩幅を拡げるか、歩数を多くするか、あるいは両方を増やし、歩行速度を上げる必要があります。ですが歩幅を拡げるには限度がありますし、速度もやたらと速くはできません。また、無理に速度を上げれば転倒など思わぬ事故の危険性が増してしまいます。

そこで速度以外の何らかの方法で運動強度を上げることが望めます。

ここに一つのアイデアを示しますが、歩行という水平方向への体重移動に、垂直方向への体重移動を加えると運動強度は明らかに増強されます。

言葉で言うと難しいのですが、体重を持ち上げるという坂道の効果を利用して坂道歩行をするのです。1度の坂道で下肢筋群の筋の放電量が10%程増加し、下肢筋群の運動としても効果的であるとの研究結果もあるようです。

ある日突然坂道歩行を始めたなら心臓や血圧への悪影響もさることながら、翌日には腰痛で身動きできないなんて事態もあり得ます。

徐々に運動強度をあげて、平地のウォーキングで物足りなくなってきた時に少しずつ坂道歩行を取り入れてみて下さい。

ウォーキングする場合は水を携帯！

途中で口を湿らす程度に少しずつ飲みます。

