

(5-4) 他に・・・ **効果的なウォーキングのコツ！**

よく肘を直角に曲げてとか、ウエートを持ってウォーキングとかの写真を見かけますが、根拠が怪しいですね。

万歩計を付けて一日・・・歩とか、やらないよりは良いですが、連続したウォーキングとは効果に大きな差が出てきます。同封のプリントのように「末梢毛細血管を増やす」ことが長寿とスポーツ障害を減らす&回復を早めるなどのために必要なんです。

『コツ』

- ① 腕は伸ばして力を抜く。足の推進力に腕の振り方は重要で、ウエートを持たずに腕を伸ばす。
- ② 歩幅を大きく
歩幅を大きくとると自然に肩が反対に動くようになります。真上から自分のフォームを見ている感じで・・・腰と肩のねじれが反対方向に動きます。つまりウエストがその都度ねじれる状態になるので、これが重要なのです。直角に腕を曲げている方法の人たちは、この腰と肩が真上 or 真横から見て、全く固定状態なんです。
- ③ モモの後ろ側&お尻の筋肉を使って前進するイメージで。階段を上がる時は特に重要です。使っている筋肉を意識しやすいです。(ハムストリング)
- ④ 呼吸は腹式呼吸。はく時を2倍ほど長く、できれば吐ききっても更に吐くようなイメージができれば最高です。腹筋関連をよく使いますし、横隔膜の使い方が大幅アップ。腸に刺激を与えますので、これが重要な成果を生みます。吸うときは鼻から、吐くときは口から・・・、これも重要です。歩く間ずうっとできなくてもいいですよ。できるだけ長く・・・で。
おなかに呼吸の空気袋があるイメージで・・・
- ⑤ 速度は、二人で話しながら歩ける範囲の最速で、ちょっと汗ばむ程度で30分以上、毎日！
短い動きの合計ですと運動量は十分でも末梢毛細血管が増える効果はありません。最近、筋肉の故障的な痛みで医者に行っても治らなかったとき、軽いジョグ or ウォーキング数ヶ月で消えたことが3回もありました。継続すれば予防できると信じています。継続って難しい！ イチローさんはえらい！
- ⑥ 肩甲骨の動かし方は紙面では説明が難しいから、以上のコツで十分と思います。肩と肩甲骨が動いている感触があればいいです。人に見てもらおうといいですね。重要な部分なのですが、普通に見かける人たちは考えてもいなくて、肩を固定して腕を前後に振っているだけ・・・、もったいないです。
自然に肩こりも治って行きます。マッサージは一時的で、治らない。慣れてきたら後半スロージョグを入れると更に良いです。