

「歩き方の基本を知ろう！」 8月25(金)

1. 歩くことの重要性の理解

- コーディネーショントレーニング
みんなでジャンケン
- 後出しジャンケン
- 右手はチョキ 左手はパー
- 前はパー 手前はグー 反対に…
- ※ 頭からの信号 → 筋肉を動かす



- 楽しく笑う（免疫力アップ）
友人と笑う、笑いヨガ→効果がある

- 相手をほめると、自分をほめていると脳がインプット
他人に悪いことを言う → 自分にも悪い
できたら喜ぼう → ドーパミンが出る
運動は楽しい → 外に出て楽しい（ドーパミンが出る）

● 歩き方の確認

- 普段の歩き方をチェック 自身の歩き方を知る
- 動画撮影（15秒） → 歩き方をモニターで各自確認

● 基本的な歩き方

- 背筋を伸ばして（頭を天から吊られているように、目線は前に）
- ローリング（かかとから着いて、足裏、つま先まで）
- 腕をしっかり振る（ひじを後ろに引く）
- 腰のひねり動作（しっかり足を前に出す）



2. 歩き方の理解と実践

- 足は第2の心臓
 - 歩いている人は、血液を身体に回す機能が強く、血管も柔らかい
- 歩くことの効果
 - 病気の改善、肥満の解消、リラックス効果



● 1日の歩行目標

65歳以上 男性…7000歩 女性…6000歩
人の歩く歩数は1分100歩 10分 1000歩

- 歩数計を持つと、2000歩平均歩数が増加したという研究もあります

- 中等度の「ややきつい」と感じる運動を増やしましょう！
具体的な効果（うつ病、糖尿病、ロコモ予防）



3. 歩き方の応用編



- 歩幅を広く、姿勢・肘・足の着き方を意識して歩く

● 歩行+〇〇

- 腕を振りながら、グーパー & チョキパー
- 前進 & 後進 3歩進んで2歩戻る

● コグニサイズ（2人ペアになって歩きながら）

- 2歩進んで1歩戻る
- 100から3を引いた数を言いながら歩く
- しりとりをやりながら歩く（野菜、動物…）



- 豊田市の町名をあげながら歩く
- 鉄道の駅名、国名、色、食べ物 etc.

（考えながら歩いてみたり、通常のウォーキングと違うことをやる）



● インターバル速歩 3分普通速歩 → 3分速歩

（検証された効果…最大酸素摂取量9%と、太ももの筋力13%向上）

◆ 学んだこと、今すぐできること（受講生）

■ 歩き方の基本、きれいな姿勢、目線は上、腕を振って、かかとつま先を意識して、楽しくウォーキングをしたいと思いました。インターバル速歩も大変参考になりました。

■ 自分の歩き方を画像でチェックすると、背中が丸くなっていました。正しい姿勢を意識して歩いたつもりなのに、ショックでした。インターバル速歩は、今日から取り入れてみようと思います。

8月は健康増進学科も、短い夏休み。暑い暑い、猛暑日が続いていましたが、休み明けの講座には、全員元気な顔を見せて、いつもの賑やかなクラスが戻ってきました。さあ、後半のスタートです！

朝日大学 健康スポーツ科学科
講師 土田 洋先生

