



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、「久しぶり！元気だったあ？」と声をかけあう受講生たち。いつもの賑やかなクラスが戻ってきました。さあ、後半の講座のスタートです！

「歩き方の基本を知ろう！」 8月23日(金)

愛知産業大学 総合経営学科
建部貴弘先生



みんなでジャンケン 身体ほぐし&頭ほぐし

～自分の身体、思い通りに動きますか？～

- 後出しジャンケン
- 右手が勝ち、左手が負け 反対に
- 腕伸ばしパー 腕曲げグー 反対に…
- 腕伸ばしパー 腕曲げチョキ 反対に…
- ※ 頭からの信号 → 筋肉を動かす



1. 歩くことの重要性の理解

- 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（高血圧、肝機能、腰痛、動脈硬化など）
- 心肺機能、骨の強化及び肥満の解消、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歩が平均
- 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る。
- 中等度の「ややきつい」と感じる運動を増やしましょう！

＜受講生の感想（抜粋）＞

■歩くことは、手軽にできる運動と軽く考えていましたが、シニアにとっては病気の予防にもつながるとわかり、普段から姿勢と歩き方を意識して歩かなければいけないことが良くわかりました。

■「ややきつい」と感じられる運動を、少し意識してやってみたいと思いました。楽をついっ求めてしまう自分との闘いですね。一日の目標8000歩で、20分の早歩きを含む。なかなかの目標です。

■体と頭（認知）のために、歩くことは大切であることを再認識しました。歩く時間が生活の一部となるようにしたい。

2. 基本的な歩き方



- 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）

3. 歩き方の応用編 ～各班ごとに実際に歩いてみる～



- まっすぐ歩く・横に歩く
- 後ろ歩き
- 前進&後進（2歩進んで1歩戻る）
- 歩きながら、次のことを同時にやってみる。
- グーパー&チョキパー
- ペアになってしりとり

少しでも挑戦できれば、自分をほめましょう！



- 楽しく実施する（笑顔で免疫力アップ）
友人と笑う、うその笑い（笑いヨガ）でも効果がある
- 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「やったあ」と喜ぼう（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）



きれいな姿勢で歩くことを心がけましょう！

- 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)

