

令和7年度 とよたシニアアカデミー 通年コース 健康増進学科 8月の講座風景



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、久しぶりの講座で顔を合わせた受講生たちは、「元気だったあ？ やっぱ講座があった方が良いね」と笑顔です。いつもの賑やかなクラスが戻ってきました。さあ、後半も元気にスタートしましょう！

朝日大学 健康スポーツ科学科
講師 土田 洋 先生

「歩き方の基本を知ろう！」 8月22日(金)

◎コーディネーショントレーニング

～自分の身体、思い通りに動きますか？～

- ・右手はチョキ 左手はパー
- ・前はグー 胸にパー グーパー グーパー
- ・前はチョキ 胸にパー チョキパー チョキパー
- ・つま先を交互に上げ下げ（すねの筋肉を鍛える）
- ・つま先を左右に開く、閉じる 右・左・右・左



笑顔で免疫力
アップ

● 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



■背筋を伸ばし、かかとからつま先へ、肘を動かし腕を振る事を意識して歩くのも大変でした。

■自分では、きれいに歩いているつもりでも、背中丸まっているし、つま先は上がっていないと良く言われます。



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高く、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



- 65歳以上の男女の歩行目標は、6,000歩
- 人の歩く歩数は1分100歩 10分1,000歩が平均
- 「20分の中等度の運動を含む、8,000歩」を歩く運動を増やしましょう！



きれいな姿勢で歩くことを心がけましょう！



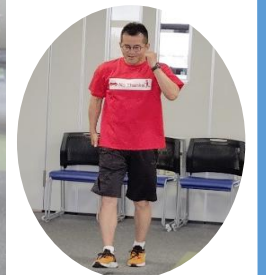
2. 基本的な歩き方



歩幅を広く、姿勢・肘・足の着き方を意識して歩く

● 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

～手を振ってリラックスして歩く～



＜歩行＋〇〇＞
前はチョキ 後ろはパー
前はグー 後ろはパー
前はチョキ 後ろはパー
＜前進＆後進＞
3歩進んで2歩戻る
2歩進んで1歩戻る
＜2人ペアになって＞
しりとりやジャンケン

● インターバル速歩

3分普通速歩 と3分速歩を1セットとし、1週間で合計60分の速歩20セットを行うことを目安にする

＜受講生の感想＞

- 普段、運動としてのウォーキングでは、気をつけなければいけない3点を意識しているが、歩きながらコグニサイズのような脳の働きを使うようなことはしていなかったため、少し自分に負荷をかけていきたいと思います。
- 自分の歩く姿をカメラで見ることができて良かったです。自分の歩く少し先を見ながら、かかとから足を着けて歩き、腕を振って歩く。これを心がけたいです。
- 今までは、歩き方など意識したことがなかった。今は、腕を大きく振って歩いている。