

5. 歩く前後にストレッチ 準備体操でケガ予防・整理体操で筋肉痛予防

ストレッチしているところが気持ちよく伸びていることを意識しましょう。
1ポーズあたり、呼吸を止めずに息を吐きながら10～15秒ほど、左右対称に行いましょう。

肩

両足のかかとを地面につけて両腕を真上にまっすぐのばす。



首・上体を左右に倒します。

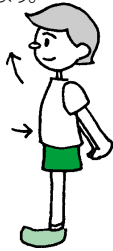


片腕を曲げて、頭の後ろにかまえ、他方の手でひじをひっぱります。



胸

両手を後に組んで、ひじをのばして胸をななめ上にひきあげます。



膝

片膝を両手で抱え、胸の方にゆっくりひきよせます。



片ひざを折り曲げて、足首をつかんでおしりにひきつけます。



ひざ

足を前後に大きめに開き、両足のかかとを地面につけて前足のひざを曲げ、後ろ足をのばします。



足を前後に小さく開き、重心を後ろにお尻を天井に向けてようにし、ひざの後ろをのばす。



手首

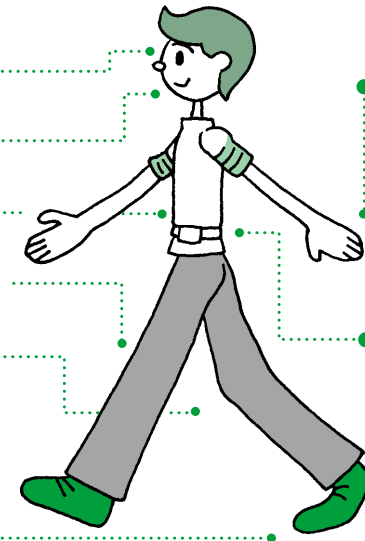
全身をリラックスさせ、手はプラブラと足首はゆっくりまわします。



6. 再確認！歩き方

どうせやるなら効果大の方がいいですよね。

- 頭は垂直に。視線は進行方向に
- あごを引く
- 腹部を引き締める
- ひざを伸ばしてかかとから着地する
- 歩幅はふだん歩くより少し広く
- つま先で地面をけり、からだを前進させる
- 腕はリラックスさせ、リズムカルに振る
- 背筋を伸ばす



足の運び方

かかとで着地



足の裏に重心を移動



つま先でける



コラム

① 歩幅を大きく踏み出します。腕を大きく振ると歩幅も大きくなります。歩幅は身長マイナス90cmを目安にするといいでしょう。

例) 165cmの人の場合

$$165\text{cm} - 90\text{cm} = 75\text{cm}$$

75cmの歩幅が理想です。

② 大股でだんだんとスピードを上げていきます。

③ 呼吸は歩くリズムに合わせて、2回吸って2回吐くような気持ちで。吐くことを意識するとその分吸えます。