

前回3号では「正しい姿勢」づくりに向けての「前後のバランス」。特に「**脊柱多裂筋を＜馴染よう＞**」に重点を置いてお話ししました。今回は健康づくりのメイン、「上下のバランスの**<下>**」と「内外のバランスの**<外>**」。**下半身の強化**と**有酸素運動**についてお話ししたいと思います。

ここで私が思う「問題意識」を2点。一つは、よく言われる**<下>**と**<外>**を**それぞれの運動紹介**は充実しています。「上下の下＝下半身の強化」と言えば、**スクワットや四股**をしましょう。「内外の外＝有酸素運動」は基本「**歩く！**」から始まり、「**ジョギングや水泳**」ですね。少し昔は「1日1万歩歩こう」から始まりましたが、今は「**8000歩位**」が推奨されているようです。しかし運動として一気に8000歩とすると**約7km＝1時間以上は必要**になります。**両方やる気**になります？

もう一つは、メタボ傾向と診断され特定保健指導や医者から「**歩きましょう**」と指導されることが多いと思います。ただその際、「**こうゆう風に歩きましょう**」「**こんな歩き方はやめてください**」と言われることはほぼ無いのでは？「**歩く**」だけを目的かつ目標にしていると、「**漫然とした歩き**」になり、**筋力UPにも有酸素運動にも有効ではありません**。歩くだけでは筋力は付かないのです。また**悪い姿勢で長く歩くと**、悪い姿勢が徐々に加速されて**膝～腰～背中全体に悪影響**を及ぼすことにもなりかねません。

「**トルソーウォーク**」で有名になったデューク更家氏もウォーキング研究に秀でています。その起点は、最愛で内臓疾患のあった母親が医者から「**歩きなさい**」と指導を受け、姿勢・歩き方を教わることなく一所懸命に歩きを重ねた結果、身体を壊したことの後悔から研究を始めたそうです（※）。**鏡川周辺で「歩く」年配の方が**増えています。しかし「正しいウォーキング」をされている方はほぼ見かけません。**残念**です。そこで**私推奨の「正しいウォーキング」**です。

お薦めしたいのは、**「サーキット」**的に組み合わせた**「インターバル・ウォーキング」**です。まずは**「サーキット」**の組み合わせです。**大きく3本**。例としてここでは「**100m×3本**」の組み合わせです。



先ず最初の100m：50mほどはゆっくり歩き、半ばから「**体幹ウォーク**」（**写真、20歩ほど**）で**脊柱多裂筋**を刺激しながら**正しい姿勢に全身を刺激**します。終わりの10mほどを「ゆっくり深い**ランジウォーク**」（**下写真**）＝**約4～8歩から始めて増やしていく**」で下半身の筋力を強化します。**大殿筋・中殿筋・大腿前後部筋・脛脛強化**に効果があります。



次の100mは**大腿でゆっくりウォーキング**（前ページ絵）。**姿勢を正しく**キープして、**視線を前に、肘を後ろに引いて肩甲骨の動きを意識してゆっくり、正しくウォーキング**です。さらに次の100mでその**大腿ウォーキング**を**速足**で歩き抜きます。このセットを**6セットで1.8km**です。**下半身筋力強化**にも**有酸素運動**にも効果的です。今回のシリーズでお話ししている「**お金と時間をかけない**」でも十分に効果的な運動になります。



私の例：1.8km。時間は20分40秒。脈拍は1分46拍⇒62拍に上昇。負荷が低いので＜大腿速歩き・ランジウォークを増やす＞ことでさらに有用な「正しいウォーキング」に進むと考えます。皆さんも自身に合った負荷を見つけて活きましょう。

考慮頂きたいのは2点あります。一つは、「何mずつやればよいですか？」「合計何セット、何kmすると良いですか？」と問われることがあります。一律の答えはココではありません。**あなた自身で答え**を導きましょう。**ご自身の体調・状況に合わせて、「自ら目標設定」**する。できれば**「必ずやれる距離目標」から始める**ことが大事です。

前述で例として「100m」単位でお話ししましたが、自宅近隣をウォーキングする際は、**電信柱や曲がり角・信号等を目安**にして自身で目標を決めてやりきることの積み重ねが大切だと思います。**「到達した！」の小さな達成感の積み重ね**が**「自己効力感」**を感じ、さらに**高め続けて**気持ち良く**続けられる**と良いと思います。

もう1点は、少しお金がかかる話で恐縮ですが、**ケガ（特に膝）防止**のためにも、ウォーキングシューズの準備と**「インソール」（土踏まず支持の中敷き）**の交換がおすすめです。**土踏まずを支えるようにする**ことで地面に足をつける時の**「過内転」を防ぎ、膝痛（特に腸脛靭帯痛）予防**になります。そして、**運動終了した後は、脛脛・大腿の表と裏、腰周辺筋肉のストレッチ**をしていただきたいです。

「お金と時間をかけないで、健やかな下半身と有酸素運動」はできます。県でも**職場対抗ウォーキングチャレンジ企画**も始まっています。こうしたイベントもきっかけにして、今日から始めてはいかがでしょうか。

（※参考：デューク更家著 ウォーキング考 角川SSC新書）

国家資格キャリアコンサルタント
健康経営エキスパートアドバイザー
上級中高老年期運動指導士
M R K K 天造豊彦