



ウォーキングの正しい歩き方

健康維持やダイエット効果も期待できるウォーキング…誰もがそんなイメージを持っているのではないのでしょうか？

でも、実は正しい歩き方でウォーキングしないとケガや故障など健康を損なう恐れもあることを、皆さんは知っていますか。ケガや故障をせず、楽しくウォーキングを継続するために、正しい歩き方をマスターしましょう。

正しく歩くためには、まずは正しい姿勢で立つことが重要です。4つのポイントを意識して、正しい姿勢で立てるようになりましょう。

正しい姿勢で立つ 4つのポイント

1. 足を肩幅程度に開き、体重は両足均等に乗せる
2. 肩の力を抜いて胸を開く
3. 「丹田」^{たんてん}（おへその下5～6cm 辺り）を意識する
4. 猫背や反り過ぎたりせず、真っ直ぐ立つ



ウォーキングの正しい歩き方!! 6つの手順

■手順1 正しい姿勢で立つ

「両足均等に体重を乗せ」「胸を開き」「丹田を意識して」「真っ直ぐに」立ちましょう。

■手順2 目線は10m～20m先に置く

身長×10倍の辺りに視線を置きましょう。

■手順3 腕振りは後ろに引く

前に振り上げるのではなく、後ろに引くイメージで腕を振るようにします。そうすることで肩甲骨が動き、連動して股関節も動くようになり、上半身を正しく使った理想的な歩き方になります。

■手順4 腰から足を出し、体を少しずつ前に傾斜させる

■手順5 体の重心の下で足を着地する

着地する足にしっかり体重が乗っていることが重要です。

■手順6 腹式で呼吸する

運動の効果を高めるためには複式呼吸を行って多くの酸素を取り入れることが重要です。

行方市には、自主的に活動されているウォーキンググループがあります。仲間たちと一緒に活動をしたいと考えている方は、健康増進課までお問い合わせください。



【問い合わせ】
健康増進課（保健センター内）
☎0291-34-6200