

ウォーキングの基礎

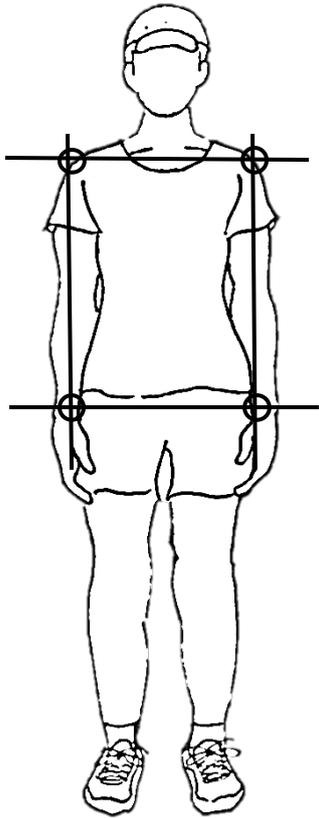


NPO 法人千葉県ウォーキング協会

美しく快適に歩くための10ポイント

(1・2)

1. 身体の癖を知ることが大切です。



長い間の生活習慣で知らず知らず身体に染みついた癖（ゆがみ）が、だれにもあるものです。その身体の癖をそのままにして、少し長い距離を歩いたりすると、すぐ疲れやすかったり、痛みや故障が起きたりします。

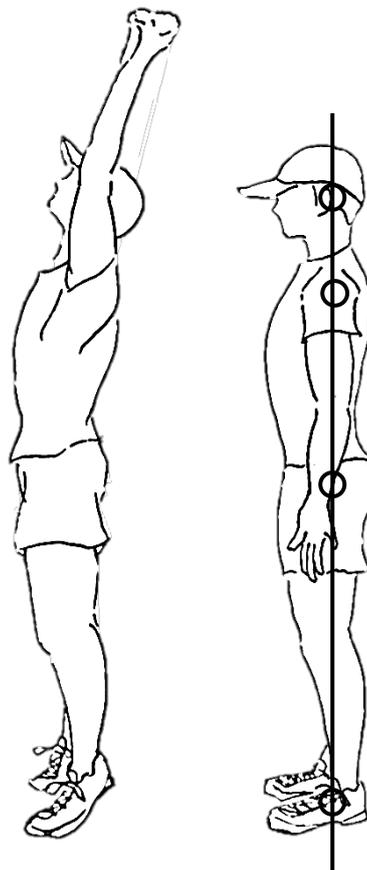
二人ペアになって、身体のゆがみをチェックし合いましょう。頭が左右に傾くと、肩の高さが左右で変わります。そうすると、背骨が湾曲して、腰骨の高さが左右で変わってきます。それによって最終的には、脚の長さが左右で違ってくるといことになるのです。

頭が前後に傾くと、それを受けて肩や背骨の位置が変わってきます。それぞれの関節の曲がりが大きくなって、負担がかかります。身長も縮んだ状態です。内臓も圧迫を受けているようです。こんな状態では、快適に歩くことは困難です。

2. 良い姿勢を得ることが重要です。

- (a) 両手の指を組んで裏返して頭の上に伸ばして、体全体を引き上げます。
- (b) 体はそのままに、手を下ろします。
- (c) かかとも下ろします。

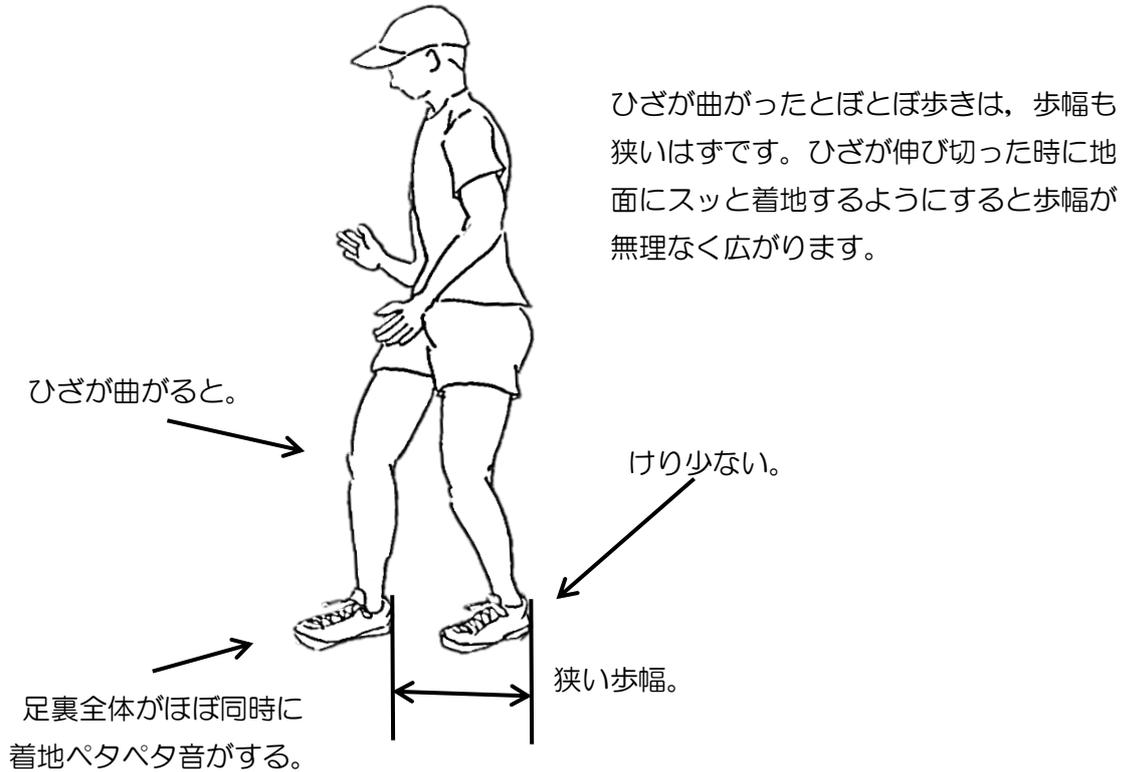
さあ、背筋が気持ちよく伸びて、胸も大きく広がっています。お腹も引き上げられて、引き締まっているでしょう。この姿勢を保って歩きましょう。



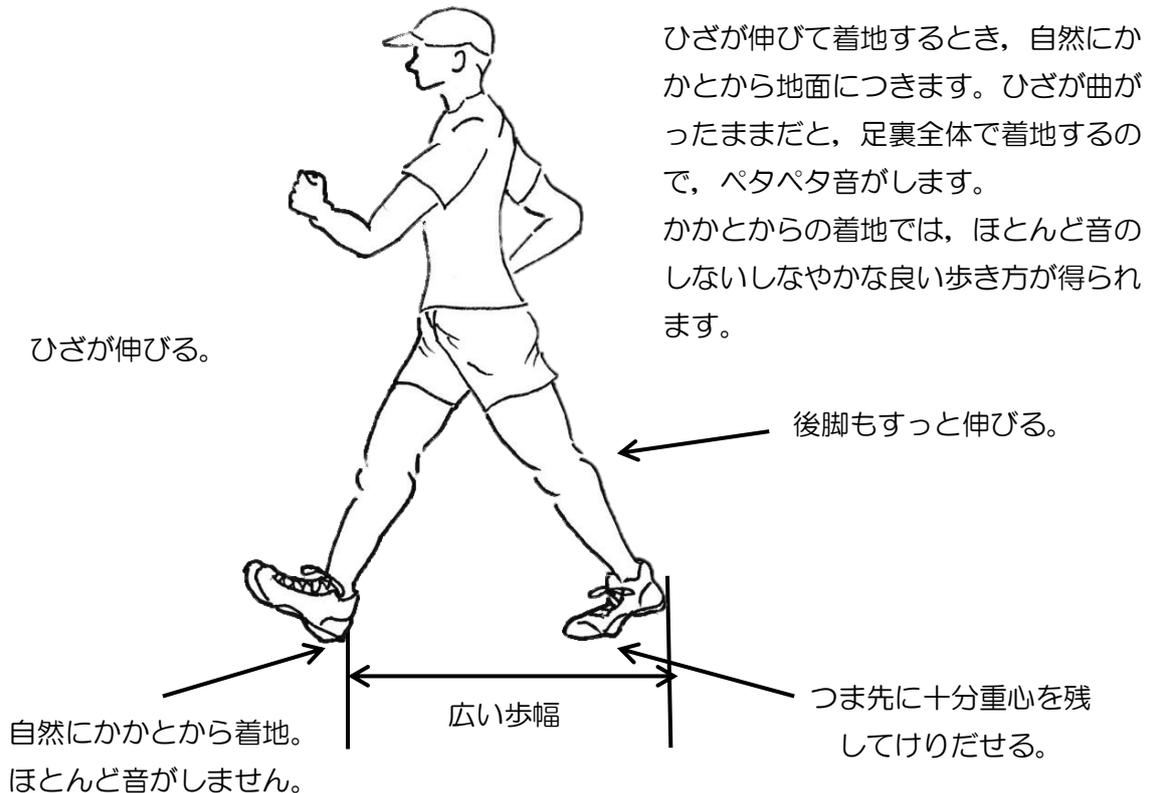
美しく快適に歩くための10ポイント

(3・4)

3. ひざを無理なく真っすぐに伸ばす。歩幅が広がり歩く姿勢が美しくなります。



4. すっと伸びた脚は、自然にかかとから着地しましょう。

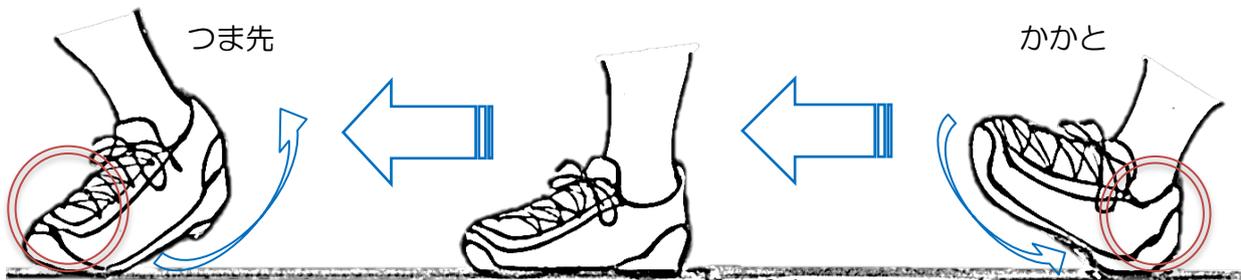


美しく快適に歩くための10ポイント

(5・6)

5. かかとからつま先へ足の裏を転がすように重心を移します。(ローリング)

すねの筋肉を使って、しなやかに滑らかに、かかとからつま先へ重心を移動させましょう。この時も一気につま先まで重心移動すると、ペタンと音がします。そうではなく、最初は足の裏で地面をつかむような気持ちで、ゆっくり重心を移動させて足の裏の感覚をつかんでください。



足の裏を丸〜く転がす気持ちで。(ローリング)

6. つま先にしっかり重心を残し、指でけりだして体を移動します。

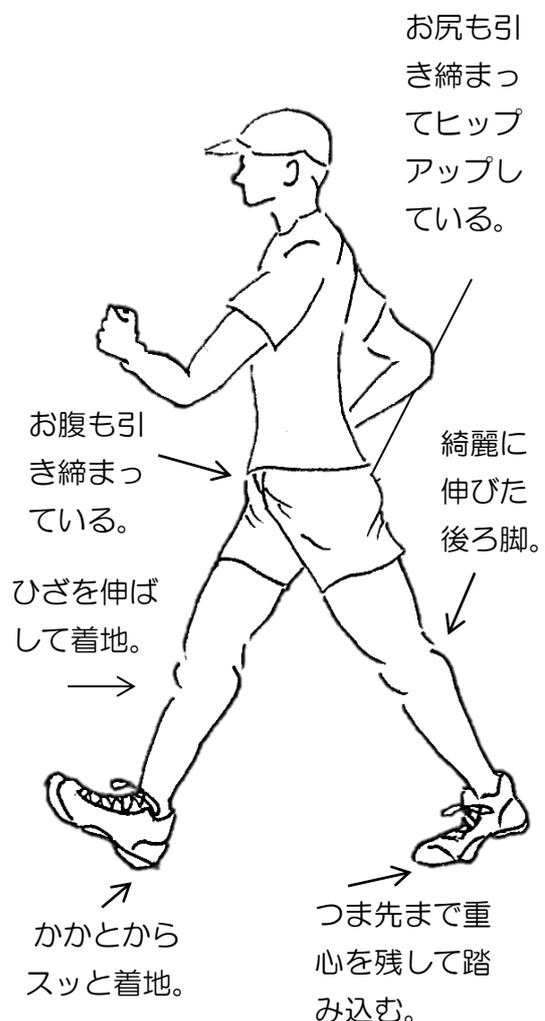
つま先にしっかり重心を残して踏み込むと、その反発力で腰が前方へぐんっと押し出され、歩幅もさらに広がり、背筋が伸びて美しい姿勢になります。

この時踏み込みのできない底の固い靴や、つま先に余裕のない幅の狭い靴では、この自然な動きを妨げてしまいます。

はだしになって、つま先で踏み込んだ足の形を見てください五本の指が広がって地面を押さえているはず。歩きやすい良い靴というのは、このはだしの状態を保てる靴と言えます。

また、かかとが上がった時、自分のかかとと靴のかかとがぴったりついてくることも大切です。空きがあるようでしたら、かかとをトントンと地面につけて、靴紐をきっちり結びなおしましょう。かかとがぴったりしたら、踏み込みもしっかり力強くなります。

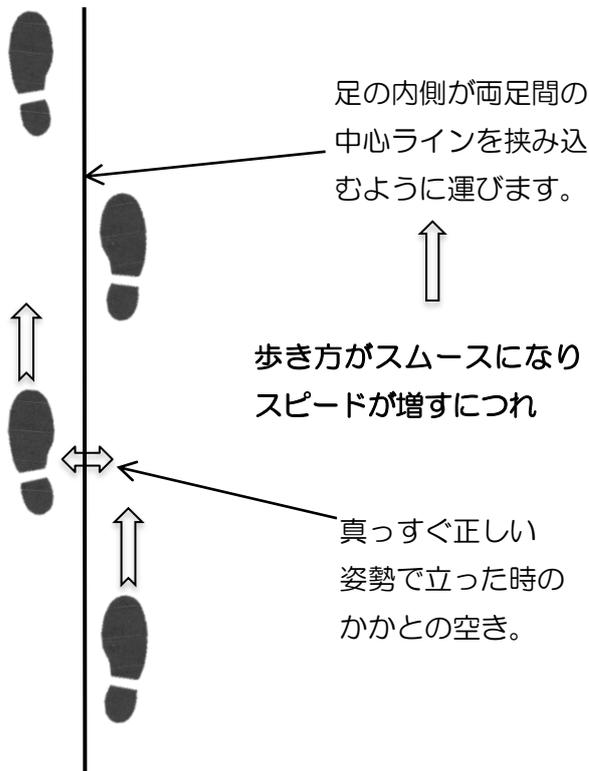
これで最初に述べた、腰が後ろから押されたような、背筋の伸びた美しい歩き方ができました。腰が前に出るとお尻が引き締まり、ヒップアップ効果で後ろ姿がさらに美しくなります。



美しく快適に歩くための10ポイント

(7・8・9・10)

7. 脚の運びは、左右それぞれの直線状を真っ直ぐに歩きましょう。



8. 目線は、15m以上先を見てうつむかないように歩きます。

上を向いては歩けませんし、下を向くと姿勢が悪くなります。疲れてくると、つい下を向きがちになるようです。下を向くと頭が下がり、肩が落ち、腰からひざが曲がって、体全体が沈んだとぼとぼ歩きになってしまいます。

自分のつま先が見えるようではいけません。正しい美しい姿勢を思い出してください。目の位置と同じ高さのものを目標にするとよいでしょう。景色を楽しむ気持ちになると、目線をよい位置に保てます。

がに股歩きや、女らしさを誇張した内股歩きでは、長い距離や速く歩くことはできません。一番身体に負担のない歩き方は、まっすぐに立った時に負担を感じない姿勢を保てばよいということです。左右の足の中心線を挟むように、それぞれのつま先を真っ直ぐに前に向けて進めばいいわけです。

歩きなれてくると、やや腰の回転も加わり、左右の開きは狭くなるようです。

9. 肘を軽く曲げ、腕をコンパクトに元気よく振ると早く歩けます。

手をだらんと下げたままでは、長く歩くと手がむくみはれぼたくなります。肘を軽く曲げて、腕をコンパクトに振りましょう。これで身体の無駄な揺れを防げますし、腕を速く振ることができます。腕を速く振ると、脚も同じように速く動きます。

手提げ鞆や肩掛けのショルダーバッグなど、また手に荷物を持っていては、この働きを妨げてしまいます。両手を自由にする荷物の持ち方を考えましょう。

両肩にかかるデイバックや、身体に密着したウエストポーチなどが機能的と言えます。

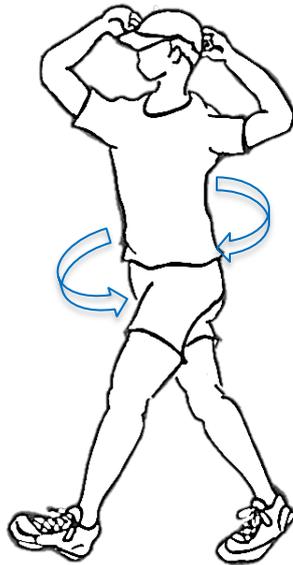
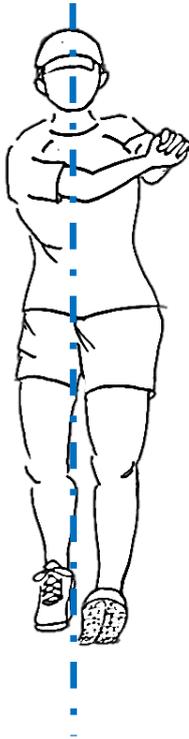
10. 呼吸は歩くリズムに合わせて、鼻で吸って口から吐きます。

歩くスピードに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」。リズムカルに呼吸すると疲れません。さあ、しなやかに美しく歩きましょう。

美しく快適に歩くための10ポイント

(10ポイントをチェック)

足の運びをチェック&効果的なエクササイズ



周囲の状況に十分注意して、ガードレールやフェンスの上辺に視線を向けてみましょう。

上辺が波打っていれば、ひざがスッと伸びたかかと着地ができていません。

10~15メートル先の電柱や街灯の柱が左右に揺れていれば、左右の足の運びがそれぞれの直線状をトレースしていません。

足の運びを安定させるには、

1. 腕を前に出し指を組み、体の中心を1本の軸にして骨盤と肩が反対方向に動いてねじれを起こし反転させながら歩く練習をしてみましょう。

2. 耳の横に手を添え、肘を後ろに引くようにしてわき腹から骨盤にかけ、リズムミカルに軽くひねるように歩いてみましょう。 1. 2のようなエクササイズでウォーキングの質を高めましょう。

重心移動でローリングの感覚をチェック

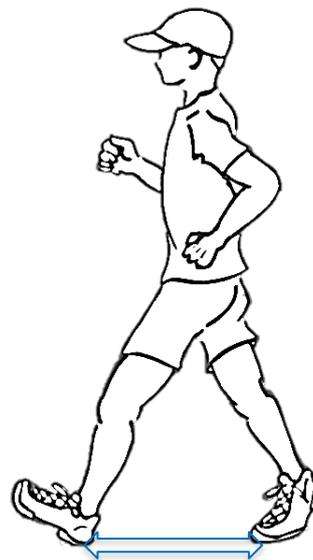
【ひざを伸ばしかかと着地の姿勢で、重心移動】

【後ろ脚の重心移動】

後ろ脚のかかるとに重心を置いた状態 → 足裏を重心がつま先に向け移動 → かかとが上がり、指の付け根に重心が移動 (つま先に重心を残す感覚をつかむ)

【前脚の重心移動】

前脚のかかとから足裏をつま先に向け重心が移動 (足裏全体を重心が移動するローリングの感覚をつかむ) → 指の付け根に重心を残す → 足指をしっかり開き地面をとらえ蹴りだす



ウォーキングシューズの選び方

選び方のポイント・正しい履き方

ウォーキングシューズの選び方

1. サイズ 長さは、つま先部分に 1 cm程の余裕を確保。
幅は、足の指が動かせる余裕を確保。
軽量であること。
2. かかと かかとがしっかりと包まれ左右にぶれないこと。
かかと部分に衝撃吸収材があること。
3. 靴底 先端部分が楽に曲がること。(かかとで着地後ローリングし指先でけりやすいこと)
滑りにくく凹凸があること。
4. 通気性 土踏まずから先端にかけて通気性素材や通気口があること。
(蒸れるほどまめや靴擦れが起きやすい)
5. 締込み 紐通しはリング（スィーベル）が付いているものはスムーズ
丸紐より平紐の方が結びやすく解けにくい。
6. 試し履き 靴下（中厚手か厚手）を履き両足着用して確認。
①つま先が当たらないか②指先が動かせるか③ローリングしや
すいか④ローリング時に足の甲が圧迫されないか⑤かかと着地時にぶれや衝撃は
少ないか⑥左右の履き心地に違和感がないか

シューズの正しい履き方



1. ウォーキングでは踏み込みやキック時につま先を頻繁に使うので、つま先部分に余裕を持たせて履きます。
くつひもはシューズをはくときにはゆるめるようにし
シューズの中で足の指が動かせるほどのゆとりをつくりましょう。



2. シューズを履いたら、かかとで軽く地面をたたくようにしてかかとをシューズのヒールカウンター部分にきちんと収めます。



3. そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、ウォーキングのキックの体勢で足の甲から足首までを靴ひもでしっかり固定します。

美しく快適に歩くためのポイント

(心拍数)

運動強度と心拍数

心拍数の活用法

心拍数とは、心臓が1分間に動く回数で体調や運動強度によってその回数は変わります。だから私たちは、体から発せられるその心臓の声（心拍数の変化）を聞くことでその日の体調の良し悪しを知り、どれくらいの強さの運動をすればよいかの目安にすることができます。

安静時心拍数

安静時心拍数とは、5分以上安静にした状態で計測した安息時の心拍数で、個人によって数値に差があります。普段から計測し平均値を把握しておくといよいでしょう。普段より5以上高く出た場合は、いつも以上に体調管理に気を付けたり、運動負荷をコントロールするように注意しましょう。

安静時心拍数	目安
～59/分	アスリート
60～80/分	一般人
81/分～	体力不足、体調不良など

最大心拍数

最大心拍数という言葉は、健康づくりのための活発な身体活動としてどれくらいの強度の運動を行えばよいか示す時に「最大心拍数の60%の軽めの強度で」や「最大心拍数の75%のややきつめの強度で」というように使われます。

運動強度の目安を決めるうえで基になる数値です。

最大心拍数を求める公式について

[220-年齢]：最大心拍数の各年代の平均値と照らし合わせてみたところから考え出され、それが公式化したもの。

[208-0.7×年齢]：「メタ解析法」を用いた信憑性の高い公式として現在のアメリカで頻繁に採用されている。

目標運動強度	目的
50%～60% 楽である	運動初心者, ウォームアップストレッチング, クールダウンストレッチング
60%～70% ややきつい	脂肪燃焼, 健康増進
70%～85% きつい	持久力向上
85%～ かなりきつい	レース体力向上

美しく快適に歩くためのポイント

目標心拍数

最大心拍数の60%~75%のややきつめ~きつい運動を目標にしましょう。この強度の有酸素運動を行うことは、脳の活性化や健康な体づくりには大変効果的です。それぞれの年齢の目標心拍数は下表のようになります。

目標心拍数の求め方

年齢	目標心拍数 (回/分)
20歳代	120~150
30歳代	114~142
40歳代	108~135
50歳代	102~128
60歳代	96~120
70歳代	90~113
80歳代	84~105

最大心拍数=220-年齢

50歳の場合 (220-50) × 0.6~0.75
=102~128

また、ウォームアップストレッチング、クールダウンストレッチングや体力向上などでも心拍数を目安にして効率よく成果を上げるようにしましょう。

歩行速度と運動効果 (自分に合った歩く速さは)

	20代 (若者)		30代~40代 (中年)		50~60才代以上 (含む高齢者)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
通常歩行速度 (最大心拍数の 50~60% 楽である)	5.4km/h	4.2km/h	4.8km/h	3.6km/h	4.2km/h	3km/h
効果的歩行速度 (最大心拍数の 60~75% ややきつい)	7.2~ 7.8km/h	5.4~ 6km/h	6~ 6.6km/h	4.8~ 5.4km/h	4.8~ 5.5km/h	3.6~ 4.2km/h

速さ	速さの目安 (主観)	心拍数
運動前の平常時	静止時	心拍数=
いつもの速さで歩く	いつもどおりに	心拍数=
やや速く歩く	忘れ物取りに帰る感じ	心拍数=
できるだけ速く歩く	遅刻しそうで急いでる	心拍数=

*心拍数から自分に合った速さを見つけよう

美しく快適に歩くためのポイント

(心拍数)

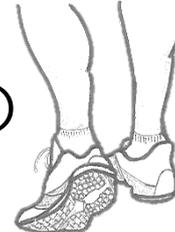
年齢別適正脈拍範囲

年齢	最高心拍数	心拍数の60%	心拍数の75%
40才	180	108	135
41才	179	107	134
42才	178	107	134
43才	177	106	133
44才	176	106	132
45才	175	105	131
46才	174	104	131
47才	173	104	130
48才	172	103	129
49才	171	103	128
50才	170	102	128
51才	169	101	127
52才	168	101	126
53才	167	100	125
54才	166	100	125
55才	165	99	124
56才	164	98	123
57才	163	98	122
58才	162	97	122
59才	161	97	121
60才	160	96	120
61才	159	95	119
62才	158	95	119
63才	157	94	118
64才	156	94	117
65才	155	93	116

年齢	最高心拍数	心拍数の60%	心拍数の75%
66才	154	92	116
67才	153	92	115
68才	152	91	114
69才	151	91	113
70才	150	90	113
71才	149	89	112
72才	148	89	111
73才	147	88	110
74才	146	88	110
75才	145	87	109
76才	144	86	108
77才	143	86	107
78才	142	85	107
79才	141	85	106
80才	140	84	105
81才	139	83	104
82才	138	83	104
83才	137	82	103
84才	136	82	102
85才	135	81	101
86才	134	80	101
87才	133	80	100
88才	132	79	99
89才	131	79	98
90才	130	78	98
91才	129	77	97



歩幅を測定する（次ページ50m歩行換算表）



	速さ	速さの目安	歩数	歩幅
1 回 目	何時もの速さで歩く	（いつもどおりに）	歩	cm
	やや早く歩く	（忘れ物を取りに引き返す感じ）	歩	cm
	できるだけ早く歩く	（遅刻しそうで急いでいる）	歩	cm

	速さ	速さの目安	歩数	歩幅
2 回 目	何時もの速さで歩く	（いつもどおりに）	歩	cm
	やや早く歩く	（忘れ物を取りに引き返す感じ）	歩	cm
	できるだけ早く歩く	（遅刻しそうで急いでいる）	歩	cm

参考（速度測定）

$$\text{スピード} = (50\text{m} \div 50\text{mにかかった秒}) \times 60$$

	速さ	速さの目安	50mにかかった秒数	スピード
1 回 目	何時もの速さで歩く	（いつもどおりに）	秒	m/分
	やや早く歩く	（忘れ物を取りに引き返す感じ）	秒	m/分
	できるだけ早く歩く	（遅刻しそうで急いでいる）	秒	m/分

	速さ	速さの目安	50mにかかった秒数	スピード
2 回 目	何時もの速さで歩く	（いつもどおりに）	秒	m/分
	やや早く歩く	（忘れ物を取りに引き返す感じ）	秒	m/分
	できるだけ早く歩く	（遅刻しそうで急いでいる）	秒	m/分

50m 歩行換算表

50m歩行時の歩幅



歩数	歩幅	歩数	歩幅
110歩	45cm	79歩	63cm
109歩	46cm	78歩	64cm
108歩	46cm	77歩	65cm
107歩	47cm	76歩	66cm
106歩	47cm	75歩	67cm
105歩	48cm	74歩	68cm
104歩	48cm	73歩	68cm
103歩	49cm	72歩	69cm
102歩	49cm	71歩	70cm
101歩	50cm	70歩	71cm
100歩	50cm	69歩	72cm
99歩	51cm	68歩	74cm
98歩	51cm	67歩	75cm
97歩	52cm	66歩	76cm
96歩	52cm	65歩	77cm
95歩	53cm	64歩	78cm
94歩	53cm	63歩	79cm
93歩	54cm	62歩	81cm
92歩	54cm	61歩	82cm
91歩	55cm	60歩	83cm
90歩	56cm	59歩	85cm
89歩	56cm	58歩	86cm
88歩	57cm	57歩	88cm
87歩	57cm	56歩	89cm
86歩	58cm	55歩	91cm
85歩	59cm	54歩	93cm
84歩	60cm	53歩	94cm
83歩	60cm	52歩	96cm
82歩	61cm	51歩	98cm
81歩	62cm	50歩	100cm
80歩	63cm	49歩	102cm

50m歩行時のスピード

所要時間	速度	所要時間	速度
80秒	38m/分	49秒	61m/分
79秒	38m/分	48秒	63m/分
78秒	38m/分	47秒	64m/分
77秒	39m/分	46秒	65m/分
76秒	39m/分	45秒	67m/分
75秒	40m/分	44秒	68m/分
74秒	41m/分	43秒	70m/分
73秒	41m/分	42秒	71m/分
72秒	42m/分	41秒	73m/分
71秒	42m/分	40秒	75m/分
70秒	43m/分	39秒	77m/分
69秒	43m/分	38秒	79m/分
68秒	44m/分	37秒	81m/分
67秒	45m/分	36秒	83m/分
66秒	45m/分	35秒	86m/分
65秒	46m/分	34秒	88m/分
64秒	47m/分	33秒	91m/分
63秒	48m/分	32秒	94m/分
62秒	48m/分	31秒	97m/分
61秒	49m/分	30秒	100m/分
60秒	50m/分	29秒	103m/分
59秒	51m/分	28秒	107m/分
58秒	52m/分	27秒	111m/分
57秒	53m/分	26秒	115m/分
56秒	54m/分	25秒	120m/分
55秒	55m/分	24秒	125m/分
54秒	56m/分	23秒	130m/分
53秒	57m/分	22秒	136m/分
52秒	58m/分	21秒	143m/分
51秒	59m/分	20秒	150m/分
50秒	60m/分	19秒	158m/分

あなたの歩幅は？

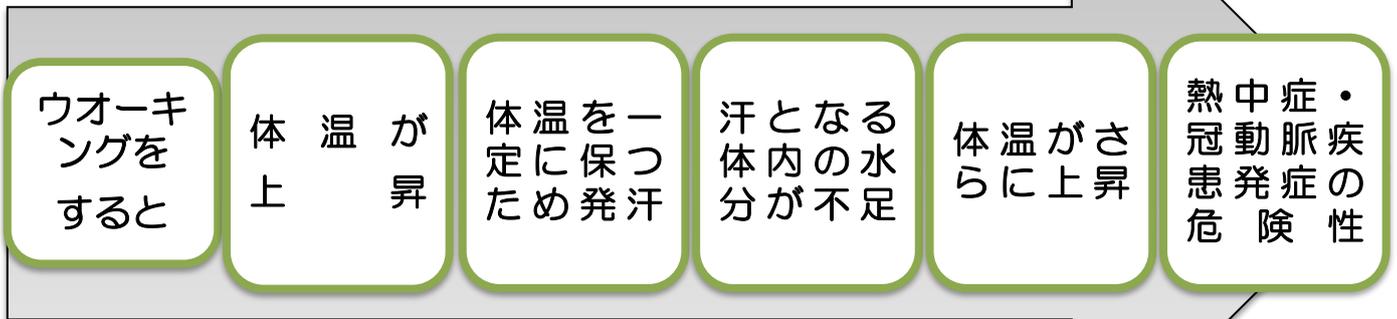
あなたのスピードは？

美しく快適に歩くためのポイント

(水分補給)

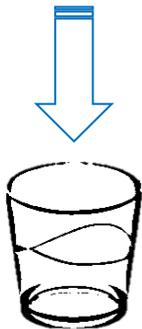
ウォーキングの際に靴や服装と同じように大切なのが水分補給です。
正しい水分補給の方法を知って、安全なウォーキングを心がけましょう。

なぜ水分補給が必要なのか



何時、どれくらい飲めばいいのか

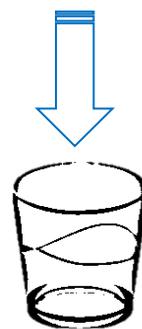
スタート前
コップ1杯の水



のどの渇きを感じる前、時間を決めて
(15~20分毎) こまめに水分補給



ゴール後
コップ1杯の水



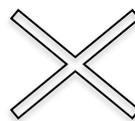
どんな飲み物がいいのか

水
スポーツ
ドリンク
経口補水液

適度に冷たい方が効果的
汗とともに失われた
ミネラルやエネルギー
が補給できる。

コーヒー
ビール

カフェインやアルコールに
は水分を体外へ排出する働
き(利尿作用)があります。
糖分にも注意。



ウォームアップストレッチ

形見本はJWA「公認ウオーキング指導員養成講座テキスト」イラスト：安部英敏

休息状態にある体を運動できる状態に整えるために

筋肉や腱を伸ばして体の柔軟性を高め、けがや故障を防ぐことが目的です。

冬場は少し余計に足踏みなどのアイテムを増やして体を十分に温めるとよいでしょう。

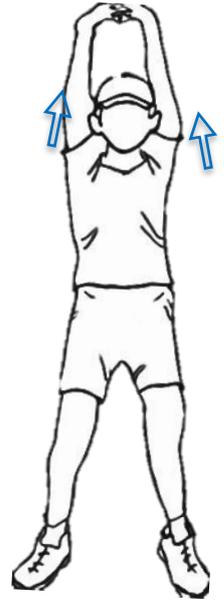
1. 足踏み

両手を前後左右に開きながら足踏みしてスペースを確保する。手・ひざを少しずつ高く上げて、体全体をほぐす。



2. 背伸び

足は肩幅に開き、顔はいつも景色を楽しむ目の高さで胸の前で手を組んでうら返し、頭上に引き上げて体をゆっくり引き上げて背伸び。かかとを上げる。両手をゆっくり両側に下ろす。最後にかかとを下ろす。



3. 体側伸ばし

手を再び組んで頭上に引き上げながら横に倒す。左右行う。



4. 上体回し

手を組んで前方に伸ばして上体を後方へねじる。左右行う。

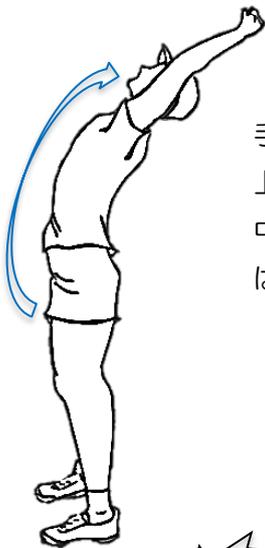
5. 後ろ側伸ばし

手を前方に伸ばして上体を前に倒し、背中、腰、脚の裏側を伸ばす。顔は前方。



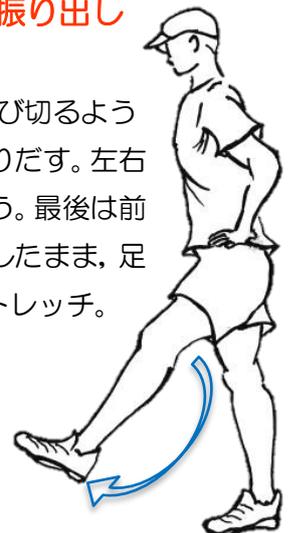
6. 前側伸ばし

後方に倒す。(目を閉じない)



7. 脚の振り出し

ひざが伸び切るように軽く振りだす。左右の脚で行う。最後は前に振り出したまま、足首のストレッチ。



つま先前後

つま先を引き寄せて3~5つ数える。
つま先を伸ばして3~5つ数える。

足首回転

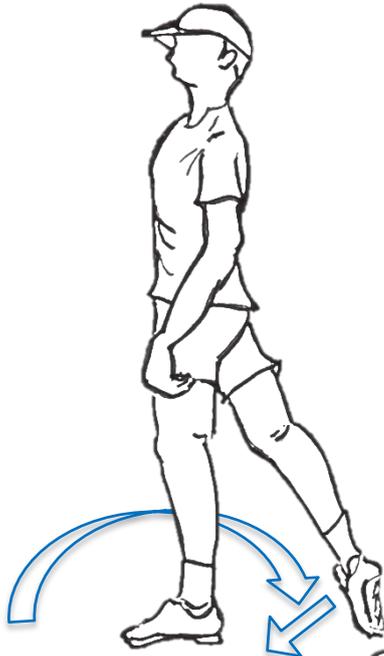
つま先でできるだけ大きな円を描くように回す。



ウォームアップストレッチ

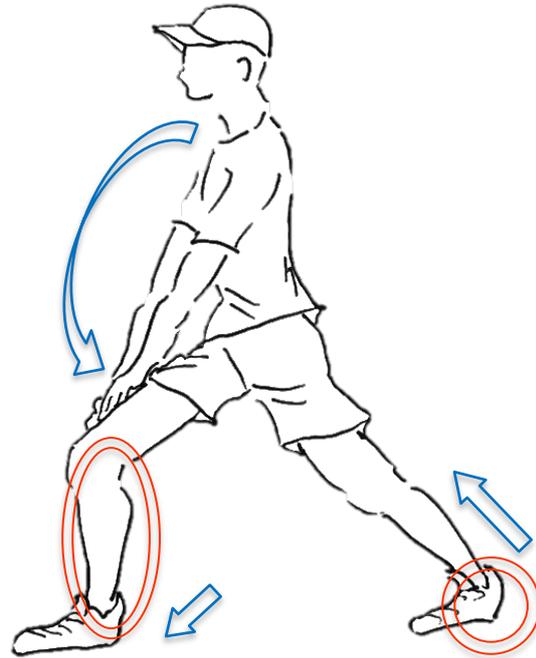
8. 足首・足の甲伸ばし

左脚で体を支え、右脚をつま先まで伸ばし後ろに回してつま先を地面につける。前ひざを少し曲げて後ろ足の甲を伸ばす。

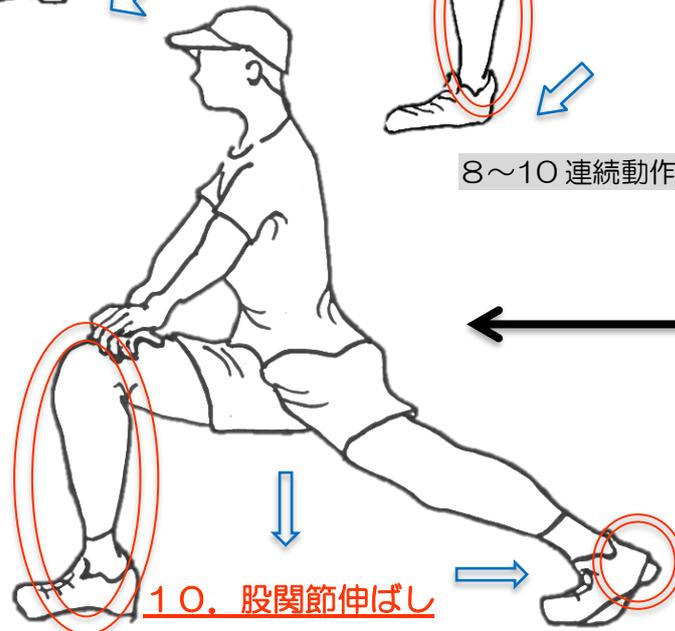


9. アキレス腱伸ばし

8. の形から後ろ脚の足うらを地面につける。後ろ足のかかとをつけたまま前ひざを少し曲げて両手をひざの上に置き（背筋を伸ばして）体重を前足に乗せうしろ脚のふくらはぎ、アキレス腱を伸ばす。



8~10 連続動作・左右の脚で行う。



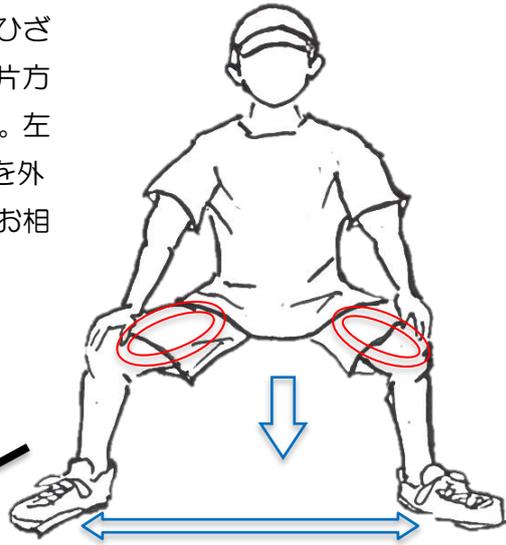
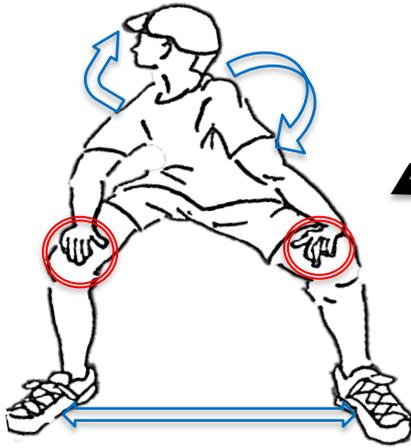
10. 股関節伸ばし

さらにもう一步後ろに引き、かかとを上げ深く腰を落とし、前のひざがつま先の前に出ないように、さらに深く沈み股関節を伸ばします。ゆっくりと立ち上がる。

ウォームアップストレッチ

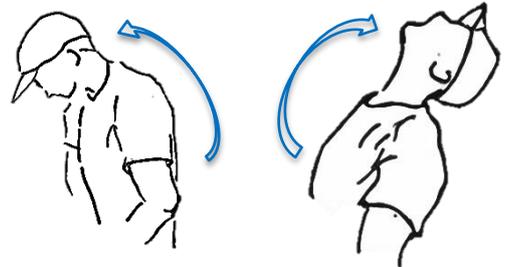
11. 背筋と太もも伸ばし・肩入れ・上体ひねり

大きく脚を広げ、腰を下げる。ひざを指先の方に向けひざの角度は90度。ももの内側の筋肉を伸ばす。さらに片方の肩をゆっくり前に入れ、ももの内側と背中を伸ばす。左右の肩交互に行う。(両手をひざの内側に当て、ひざを外側に押す。ももの内側と背中の筋肉を伸ばすポーズはお相撲さんがよくやる形【そんきょの形】)



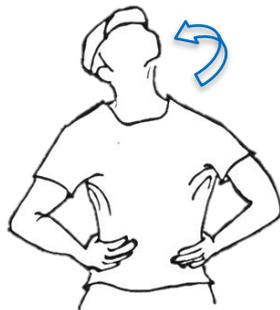
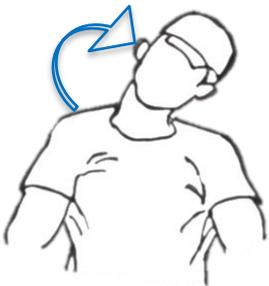
【注意事項】首のストレッチは目を開けてゆっくり行う。

12. 首の前後倒し



13. 首の横倒し・左右
14. 首をねじる・左右

15. 首の回転左右
【8カウントで一周】



17. 肩の上げ下げ

両肩を耳につける
気持ちでギュッと
と引き上げてゆっ
くり下ろす。



16. 肩回し



前から後ろ回し

後ろから前回し

肩を意識して：肩甲骨を外側に開く・肩甲骨を引き寄せる。

18. 深呼吸

鼻で吸って口から吐く (3回位)

クールダウンストレッチ立位

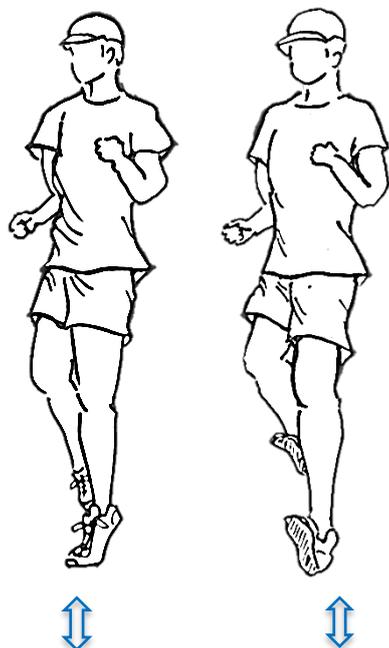
立位によるクールダウンはJWAに基本形が無いので、2014年7月にCWA独自形として組織指導部が作成、形考案：平野潤、山野井富美子、初代イラスト：近藤博子、2代目イラスト：安部英敏

【注意事項】息を止めない・反動をつけない・無理をしない
目的：筋肉や関節にたまった疲労分子（乳酸）を解消し、運動によって興奮状態となった部位を静かに元に戻し、明日に疲れを残さず、ひざ痛や腰痛を予防し、いつまでも元気に歩くために。

1. 足踏み

つま先足踏み

指に意識を乗せて、交互に足踏み、指の付け根をマッサージする感じで5～10回。この間に両手を前後左右に振って足踏みしながら他の人との間隔を保つ。



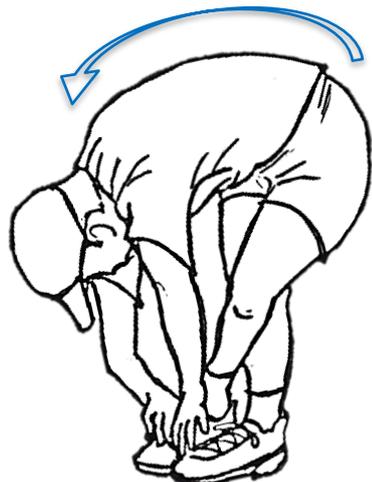
かかと足踏み

かかとに意識を乗せて、包み込んでマッサージする感じで5～10回繰り返す。この時も両手を前後左右に振って間隔を確保。

3. 前傾屈伸

脚を交叉させたり、ゆっくり体を前に倒しながら背中を丸めて脱力し、無理のない範囲でできるだけ前傾する。

15

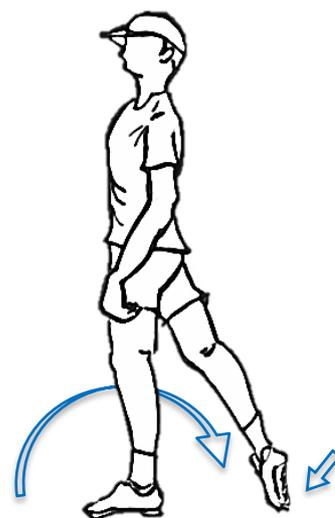


ひざ裏伸ばし

ひざを交叉させたまま、両手をひざの上に置き静かに押す。

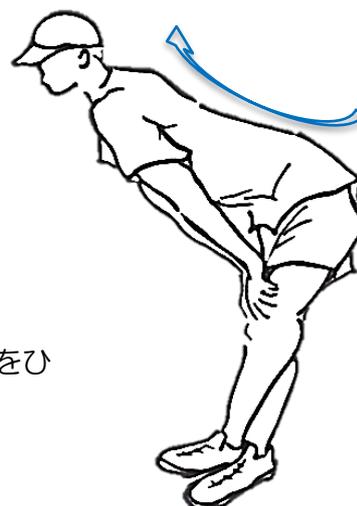
2. 足首・足の甲伸ばし

片方の脚を前に出し、後ろ脚を軸に円を描くように前脚を後ろに回し、後ろ足の甲を地面側にして伸ばす。この時前脚のひざを少し曲げるとより効果がある。前後の脚を入れ替えて反対の脚も同じ動作を繰り返す。



4. ひざ裏伸ばし・背筋伸ばし

ひざの上に置いた手にジンワリと力を入れ顔を上げ、下を見ないようにしておしりを突き出して、両脚のひざ裏を伸ばす。NO3から脚を組み替えて同じ動作を繰り返す。

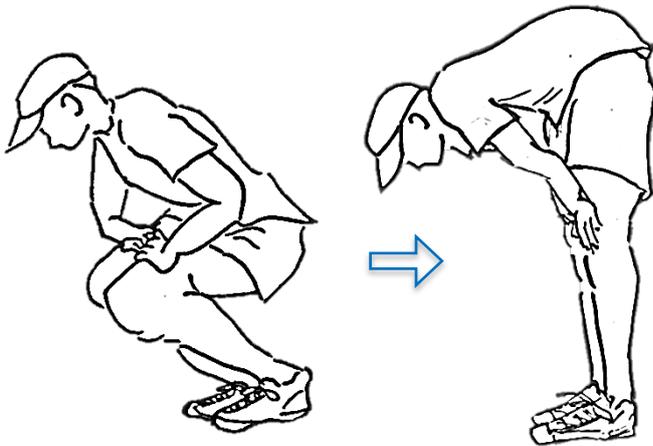


クールダウンストレッチ立位

【注意事項】 息を止めない・反動をつけない・無理をしない

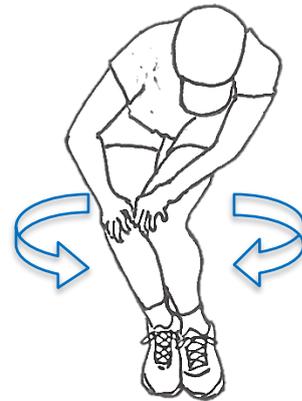
5. ひざの屈伸

かかとをつけたままひざをそろえてゆっくり。と曲げ伸ばす。



6. ひざ回し

かかとをつけたままひざに両手を添えて左右にゆっくり回す。



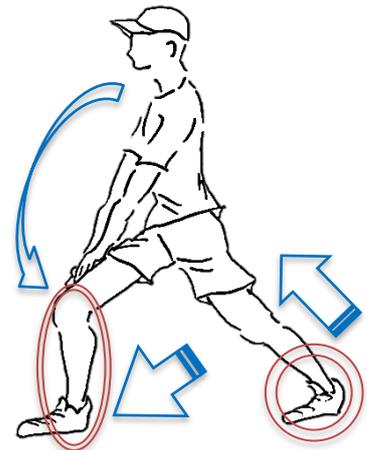
7. 脚たたき

両手で片方のくるぶし辺りからももの付け根に向けてたたく。左右の脚で行う。



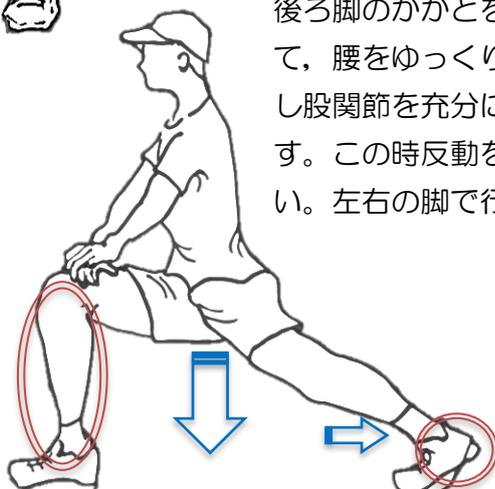
8. アキレス腱伸ばし

後ろ脚のかかとを地面につけたままで、前ひざに手を置き体重を前脚にかける。左右の脚で行う。



9. 股関節伸ばし

後ろ脚のかかとを上げて、腰をゆっくりと落とし股関節を十分に伸ばす。この時反動をつけない。左右の脚で行う。



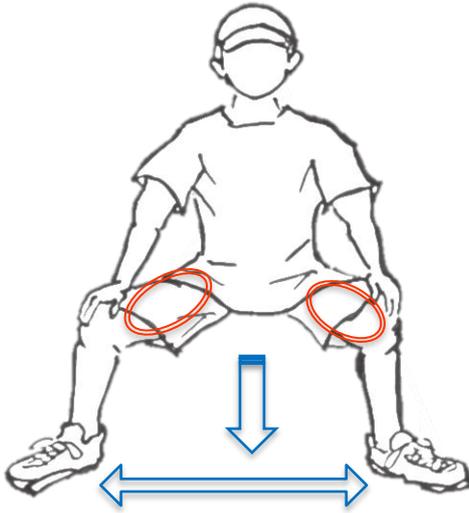
8~9 連続動作を左右セットで行う。

クールダウンストレッチ立位

【注意事項】 息を止めない・反動をつけない・無理をしない

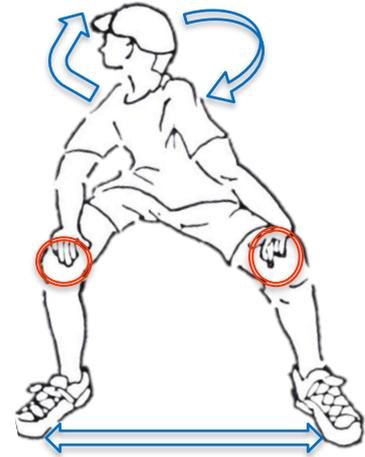
10. 背筋と太もも伸ばし

足を肩幅の倍くらいに広げつま先を外側に向ける。静かに腰を落としひざの角度を90度、足の開きは逆ハの字に保ち背筋を伸ばす。顔はまっすぐ前を向く。【そんきょの形】



11. 肩入れ・上体ひねり

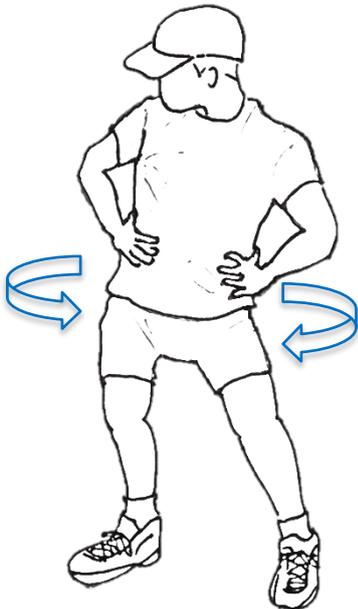
片方の肩を前に出し、手はひざの内側に当てひざが前に倒れないように支える。顔は肩越しに後方へむける。両肩で行う。



10~11 連続動作
左右の肩で行う。

12. 腰回し

両手を腰に添え、大きくゆっくりと腰を回転させる右回り、左回り各3回ほど繰り返す。

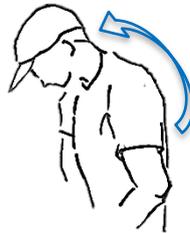


13. 首のストレッチ

【注意事項】

首には太い血管や神経があるため、ゆっくりいたわるように行う。左右で2~3回繰り返す。

首の前倒し

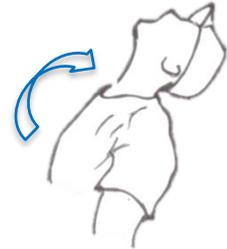


首の横倒し左右



左右で行う。

首の後ろ倒し



首の回転左右



左右で行う。

首の回転【注意事項】

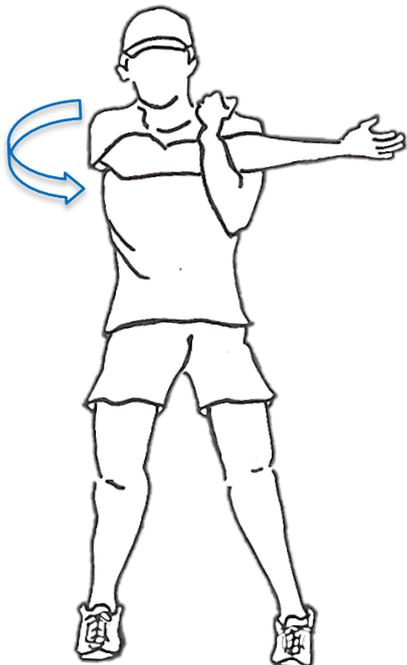
目を開けたまま大きくゆっくりと一回転8カウント程度の速さで回す。

クールダウンストレッチ立位

【注意事項】 息を止めない・反動をつけない・無理をしない

14. 肩関節伸ばし

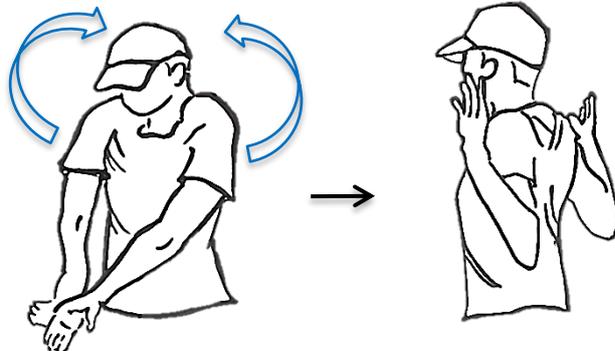
伸ばした腕の肘を反対の腕で手前に引く。上体は正面に向けたまま。左右で行う。



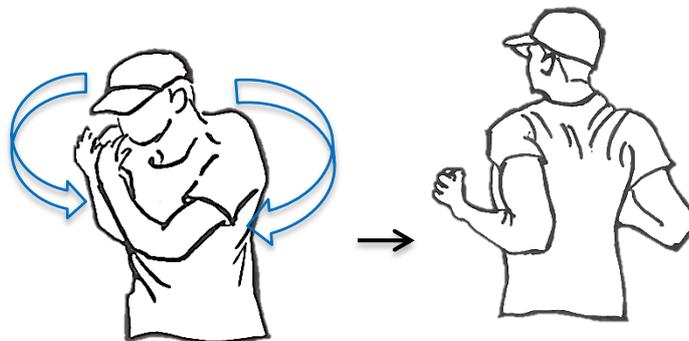
15. 肩回し

肩甲骨に意識を置いて広げたり狭めたりする。前回し・後ろ回し。

前から後ろ回し

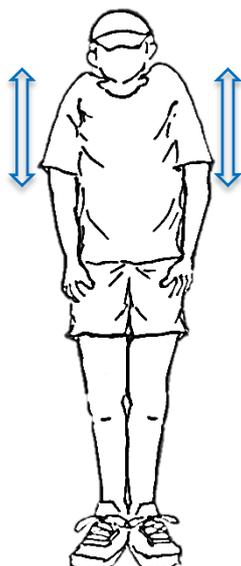


後ろから前回し



16. 肩の上げ下げ

両肩を耳につけるように引き上げ静かに下げる。



17. 深呼吸

大きくゆっくりと腹式呼吸。お腹の空気は口を細めて全部吐き出す。



クールダウン・ストレッチ座位

形見本：JWA「公認ウォーキング指導員養成講座テキスト」イラスト：安部英敏

【注意事項】息を止めない・反動をつけない・無理をしない

1. 足指・足うら・かかと・足の甲・足首・アキレス腱の揉みほぐし

つま先から両手でマッサージ。左右の足で行う。



2. ふくらはぎマッサージ

ふくらはぎを両手で挟み込むように、血流を心臓に戻すよう脚先から元の方へ揉みほぐす。膝回り太もも回りもマッサージ。両手で行う。左右の脚で行う。



3. 背筋・股関節・内もものストレッチ

体の前で両足のうらを合わせ、できるだけ引き寄せる。

上体を前に倒すとさらに効果あり。



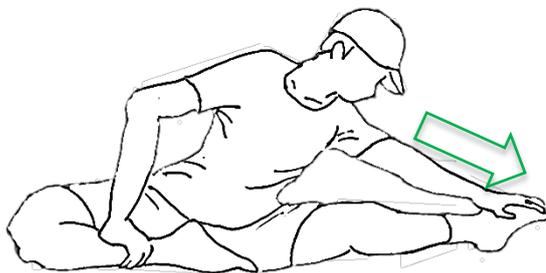
4. 足うら・アキレス腱・ふくらはぎ・膝うらのストレッチ

つま先をつかんで引き寄せる。左右の足で行う。



5. 足の甲・脛のストレッチ

指先でつま先を押し伸ばす。左右の足で行う。



クールダウン・ストレッチ座位

【注意事項】息を止めない・反動をつけない・無理をしない

6. 足首のストレッチ

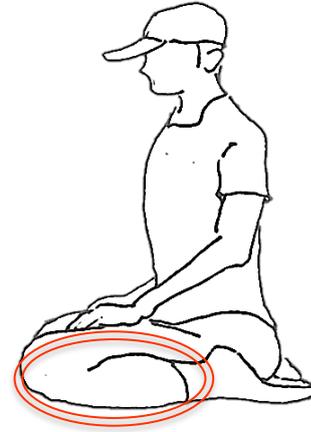
足の内側（親指側）、外側（小指側）に回転。

左右の足で行う。



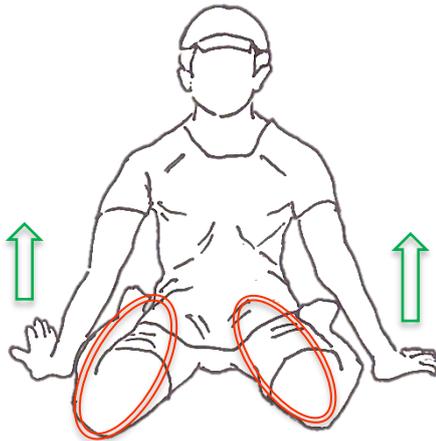
7. 太もも・下腿前部のストレッチ

正座の状態ですら1分間。



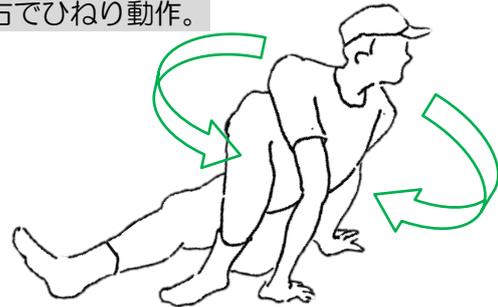
8. 太もも・上体前部のストレッチ

正座から脚を開き、おしりを落とし込みペッタリ座り
上体をそのまま後方へ倒す。



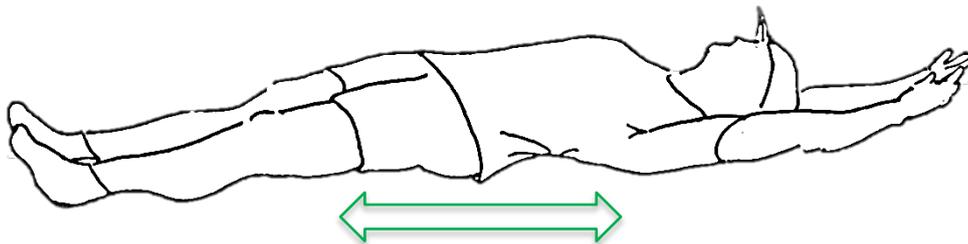
9. 上体ひねり

片脚を伸ばして座り、もう一方の脚を折り
かかとをお尻に引きつけ、折った脚の側に上
体をひねる。膝を交叉させるとさらに効果あり。
左右でひねり動作。



10. 全身伸ばし

仰向けに寝て手を伸ばし全身を伸ばす。

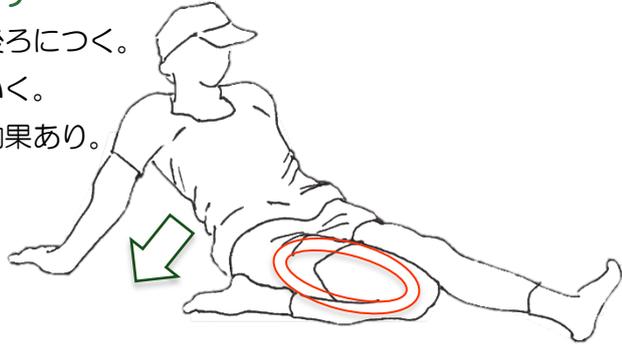


クールダウン・ストレッチ座位

【注意事項】息を止めない・反動をつけない・無理をしない

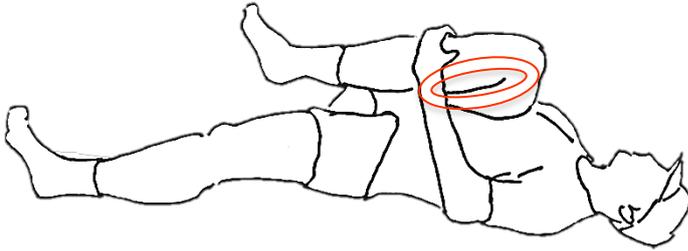
11. 太もも前側のストレッチ

片脚を曲げお尻の横に、両手を後ろにつく。
上半身をだんだん後ろに引いていく。
背中を地面につけると、さらに効果あり。
左右の脚で行う。



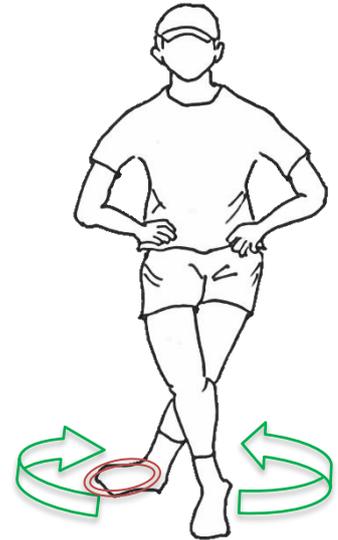
12. 太もも裏側のストレッチ

仰向けに寝て、片脚の膝を両手で抱え込む。左右の足で行う。



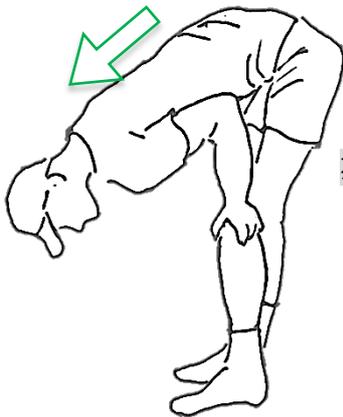
13. 足の甲伸ばし

足を交叉させ足の甲を伸ばす。
重心は前足に。左右の足で行う。



14. 前傾屈伸

背中を丸めて脱力。左右の足の交叉を変えて行う。

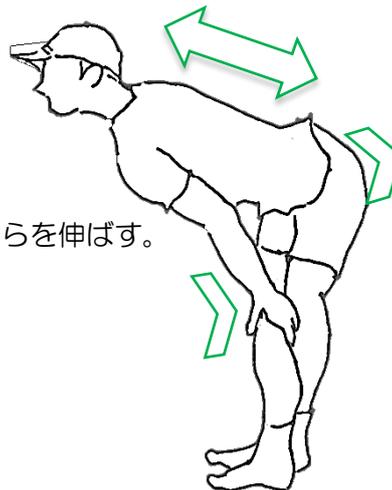


14～15連続動作

左右の脚交叉を変えて行う。

15. 膝うら伸ばし・背筋伸ばし

顔を上げ、お尻を後方に突き出し、
背中を伸ばす。両手の膝を押して膝うらを伸ばす。
左右の脚の交叉を変えて行う。



5 分間・ストレッチ

【注意事項】 息を止めない・反動をつけない・無理をしない

途中のトイレ休憩など5~10分の短い休憩時間では、腰を下ろしてしまうと疲れが出て足が重くなります。 疲れた筋肉をほぐすようにストレッチしながら休憩します。5分間ストレッチです。

昼休みも休みっぱなしでなく

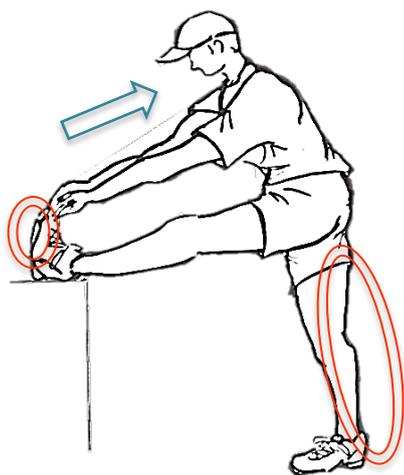
同様のストレッチを行い良好なコンディションを保ちましょう。

1. 足うら・アキレス腱・

ふくらはぎ・膝うらをよく伸ばす

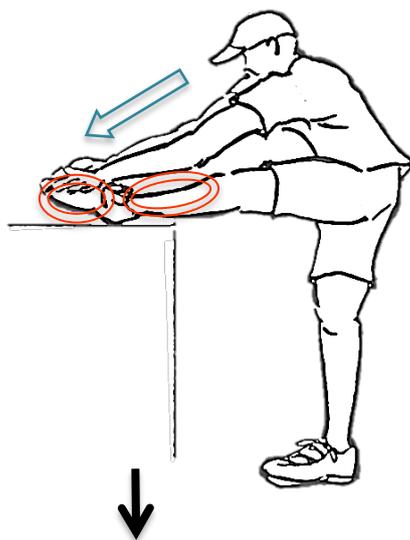
片脚を腰の高さくらいの台などに乗せ、

つま先手でつかみ引き寄せせる。



2. 足の甲・脛を伸ばす

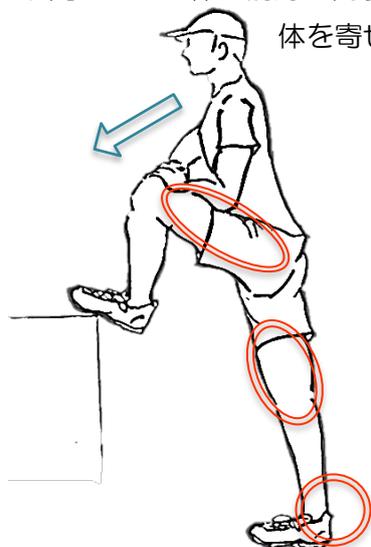
指先でつま先を押して、伸ばす



4. アキレス腱のストレッチ

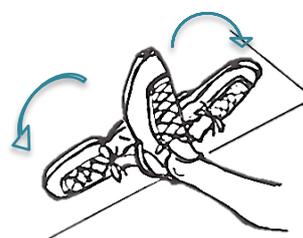
つま先をかけて体を前方に倒す。

体を寄せて、太ももを伸ばす。



3. 足首の回転

親指をつける。小指をつける。



5. 足の甲伸ばし

体重をつま先に移し、足の甲を伸ばす。

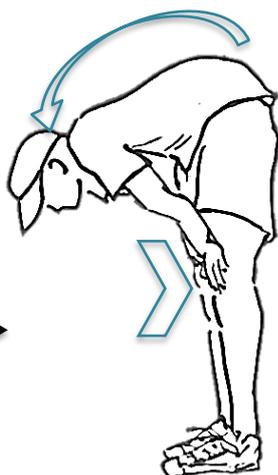


シグナル・ストレッチ

【注意事項】息を止めない・反動をつけない・無理をしない
疲れたなと感じたり，だらけてきたなと感じたら，信号待ちや
列詰めなどの短い時間を利用して，ストレッチでリフレッシュしましょう。
こまめに疲れをとってしまう工夫が大切です。

1. 膝・足首に緊張感を与える

体をまっすぐに保ち膝・足首を曲げる。
脚は肩幅にして立ち，10数える。



2. 膝を押す・背中を伸ばす

両手を膝に当てじっくりと押して膝うらを伸ばす。背を丸めたり，手は膝に置いたまま顔を上げ背中を伸ばし，10数える

1～2を1セットとして2セット行う。(10秒×2×2セット=40秒信号が変わる時間)

3. 足首のストレッチ

つま先で足踏み



かかとで足踏み

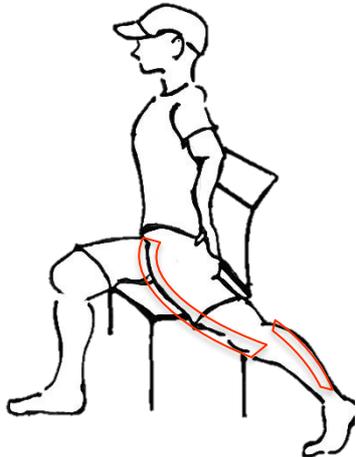


脛の筋肉・ふくらはぎの筋肉のストレッチにも効果あり

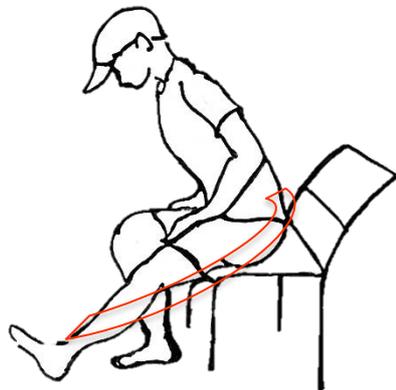
室内でできる椅子を使ったストレッチ

【注意事項】 息を止めない・反動をつけない・無理をしない

脛脛と大腿前部



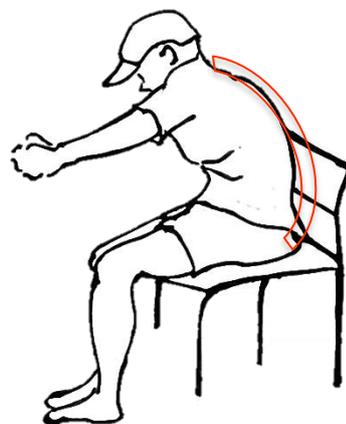
脚と腰の背部



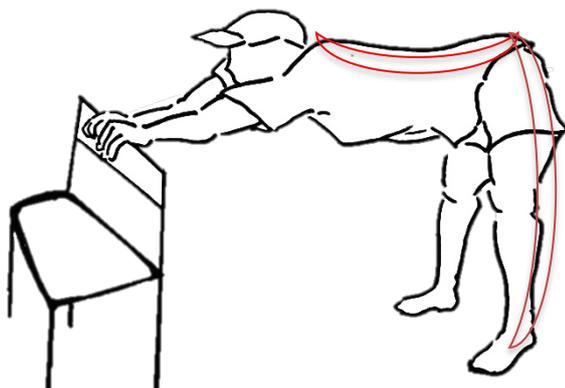
アキレス腱



首や腰の背部



首筋から背部・臀部から脚の後側



千葉県ウォーキング協会加盟地域団体連絡先一覧

2019年5月現在

各地域に下記の歩こう会があります。

入会をして仲間と一緒にウォーキングを楽しんでください。

加盟団体名	電話番号	担当者
東総歩こう会	090-4413-8716	会長： 押尾 悦子 副会長： 高野 一郎 副会長： 海宝 洋好 事務局長： 高野 一郎
船橋歩こう会	090-7703-3782	会長： 河野 雅人 副会長： 須山 正則 事務局長： 須山 正則
NPO 法人ちば歩こう会	070-5027-4361	会長： 中村 建策 副会長： 安保 壽 事務局長： 丹羽 豊隆
北総歩こう会	04-7133-1589	会長： 竹淵 房夫 副会長： 遠藤 啓一 副会長： 平野 利夫 副会長： 染谷 勇 事務局長： 平野 利夫
いちかわ歩こう会	080-9087-6331	会長： 武部 信二 副会長： 榎本 武久 副会長： 佐々木 篤夫 副会長： 川田 友行 事務局長： 永谷 洋三
東葛ウォーキングクラブ	090-3345-8750	代表： 山田 四郎 事務局長： 濱田 浩

ウォーキングマナー5か条

1. やあ！おはよう， 明るい挨拶 さわやかに
2. 信号で， あわてず あせらず 待つ余裕
3. ひろがるな， 参加者だけの 道じゃない
4. 自分のゴミ， 自分の責任 持ち帰り
5. 歩かせて， いただく土地に 感謝して

NPO 法人千葉県ウォーキング協会

事務所 〒260-0001

千葉市中央区都町 2-1-12

千葉県都町合同庁舎4階

電話 (043) 309-5606

FAX (043) 309-5607

URL <http://npocwa.c.ooco.jp/>

e-mail npocwa@nifty.com.

【電話は火曜～金曜（祭日・年末年始を除く）13時～16時30分】



作成編集

NPO 法人千葉県ウォーキング協会

組織指導本部

イラスト：安部英敏

実技指導：山野井富美子

監修：平野潤

2019年5月