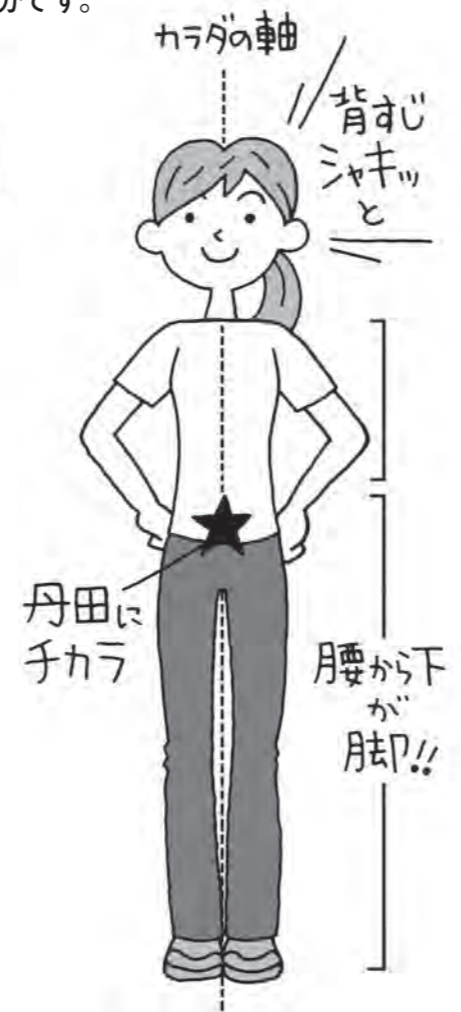


エクササイズ・ウォーキング

体の胴の中心線を体幹としてイメージします。
植物に幹があるように、体幹は体の軸になる部分です。



効果的な足の運び方



- 1 膝を伸ばし、かかとから着地する。ふくらはぎやすねが気持ちよく伸びて、自然と大きな歩幅になる。重心はかかとに
- 2 すねの筋肉を使って、重心をかかとからつま先方向へ移動させる。足の裏で地面をジワッとつかむようにして、重心を親指のつけ根まで移動させる
- 3 親指の先まで重心が移動したことを意識し、親指のつけ根で地面を軽く蹴り上げる。慣れるまでは1歩ずつ練習のつもりで歩く



勅使川原郁恵 (てしがわら・いくえ)
1978年岐阜県生まれ。日本ショートトラック・スピードスケート界の草分けのひとり。中学2年で全日本選手権で総合優勝し、高校1年から5連覇を達成。また、世界ショートトラックジュニア選手権においては日本人として唯一、総合優勝を果たす。3大会連続で五輪に出場し、個人・リレーで入賞するなど長く日本の中心選手として活躍した。引退後は、現役当時から目標としていたスポーツキャスターになるべくメディアに出演。とくにテレビ出演をきっかけにウォーキングでも認知度を高め、年間多数のイベントに出演する。現在は22もの資格を武器にヘルスケアスペシャリストとして幅広く活動する一方、一般社団法人ナチュラルボディバランス協会代表理事として、「食」と「運動」で身体のバランスを整える健康メソッドをプロデュースしている。

「体の中心を強くして基礎代謝を上げる」 スケートとウォーキングの共通点

私は元ショートトラック・スピードスケートの選手で、オリンピックに3度出場した経験があります(1998年長野、2002年ソルトレークシティ、2006年トリノ)。
スケート選手を引退したあとは、健康に関する22の資格を取得して、ヘルスケアのアドバイザーとして活動しています。とくにウォーキングに関しては、全国各地のウォーキングイベントに参加する機会も多く、参加者の皆さんと一緒に、健康的に楽しく歩いています。
皆さんは、私がやっていたスピードスケートとウォーキングは、対極にある動きと思われていませんか。確かに、スピードスケートは氷の上を勢いよく滑るスポーツ

で、ウォーキングのほうは一歩一歩地面を踏みしめ、スピードを上げるのにも限界があります。
でも実はこの2つは、「体の中心を強くして、基礎代謝を上げる」という点において同じなのです。
このことを踏まえて、若い人から年配の方まで、運動が得意な人も苦手な人にも、いつでも手軽にできる「エクササイズ・ウォーキング」をおすすめしたいと考えているのです。
「エクササイズ・ウォーキング」は、日ごろ歩く動作に少しアレンジを加えて、筋肉に負荷をかける運動。継続することで、基礎代謝がアップして、全身のシェイプアップはもちろんのこと、心の健康にもつながります。

今月号の「健康ファイル」は、美容と健康に最適といわれているウォーキングを取り上げます。ウォーキングといっても、今回紹介するのは、歩く動きに工夫をほどこして、筋肉に負荷をかける、シェイプアップのための歩き方です。誰でも簡単にできるウォーキングを生活に取り入れて、体も心もシェイプアップしませんか。そして、継続してください。



ウォーキング column

基礎代謝をアップさせて太りにくい体づくりをする

「基礎代謝」という言葉を、改めて説明します。基礎代謝とは、日々の生活で体が消費しているエネルギーのことです。座ってテレビを見たり、食事をしたり、寝ているだけでもある程度のエネルギーを使っています。
基礎代謝は年齢とともに低下していきます。「食事の量は減っているのに、なぜか太っている」というのは、基礎代謝が低下したという証拠です。つねに体を動かすことを心がけて、基礎代謝の低下を抑え、消費するエネルギー量を減らさないようにすることが大切です。また、体を動かすことで筋肉を増やすことにもつながります。筋肉は基礎代謝アップの大きな要素でもあるのです。

シェイプアップのための エクササイズ・ウォーキング ①