



MBCテレビ毎月第1、第2金曜日の  
16時35分頃放送中

# 国保で HOT情報

ウォーキングは手軽に始められ人気の運動ですが、「そのウォーキング、ちょっと待った！」自分の身体の偏りを知って正しい姿勢で歩くための重心移動に関する運動を、アーバンウェルネスクラブ ERG 桑原祐一支配人にご紹介いただき、5月6日にお伝えしました。

正しい姿勢で行っていますか？  
そのウォーキング、  
ちょっと待った



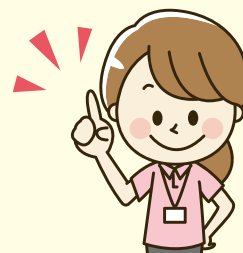
桑原支配人／

日常生活の中で、同じ姿勢を繰り返していると、骨盤が歪み、身体に偏りが出てきます。ウォーキングは、正しい姿勢で行わないと、かえって身体を痛めてしまうこともありますので、まずはご自分の身体が、左右どちらに傾いているのかを確認していきましょう。



この重心の偏りは、日常だと靴底のすり減り方などにも出てきています。

- ①座った状態でかかとをお尻の方に引きます。
- ②その状態で片足を前に浮かせて、反対の足で反動をつけずに立ち上がります。
- ③左右を試してみて、ふらつかなかった方の足に普段から重心がかかっているということになります。



それでは、その偏りをリセットする運動を、一緒にやっていきましょう。  
動きとしては「スクワット」ですが、注意するポイントなどをお教えいたします。



①足を肩幅に開き、お腹を引き上げるようにし、お尻をキュッと引き締めます。足の裏がしっかり地面を押しているのが分かる状態です。



②その状態で膝を曲げて、お尻が椅子に触れるくらいまでゆっくり腰を落としていきます。この時、背中は丸くならないようにまっすぐ伸ばし、膝がつま先よりも前に出ないように注意しましょう。



③お尻が椅子に触れたら、ゆっくり上がります。地面を押し込むイメージでもう一度行います。  
④1日10回を目安に正しい姿勢で行いましょう。

### 最後にもう一つポイント！「腕の振り方」について



桑原支配人／  
街でウォーキングをしている人を見ると、「腕を前に振っている（押している）人」をお見かけします。  
腕の振りは「引く」イメージを持った方が身体のバランスが取りやすく、ウォーキングがしやすくなります。  
腕を引くことによって反対側の肩が前に出るため、骨盤が回旋し、腕振りのリズムが刻みやすくなります。  
皆さんもぜひ、試してみてくださいね！

