

# ◆良い姿勢は効果的に歩くための基本です

## ●身体のクセを知りましょう

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

### ■頭が左右どちらかに傾いていませんか？

頭が左右に傾くと、肩の高さが左右で変わり、腰骨の高さも左右で変わり、最終的には脚の長さが左右で違ってくることになります。

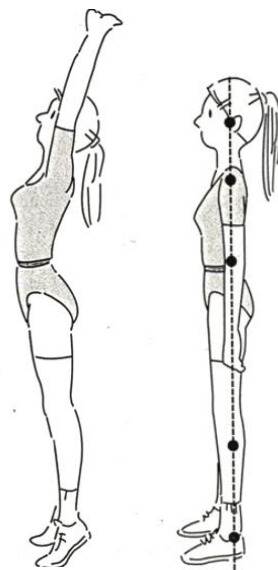
### ■頭が前後どちらかに傾いていませんか？

頭が前後に傾くと、肩や背骨の位置が変わってきます。それぞれの関節のま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、内臓も圧迫をうけています。

こんな状態では、快適に歩くことは難しいですね。

## ●良い姿勢を得るためには

- ① 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。
- ② 体はそのままに、手を下ろします。
- ③ 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。

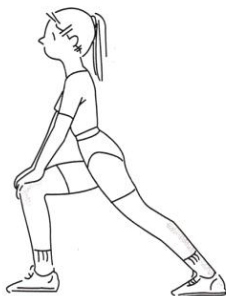
# ◆準備運動と整理運動を必ず行いましょう

ストレッチングとは「筋や腱を一定時間伸ばす運動」のことです。筋肉は伸ばされることによって目覚めてきます。全身の筋肉が目覚めてくれば、気持ちよく歩くことができます。

## ●体の柔軟性を高めて、けがや故障を防ぐ

筋肉や腱や靭帯は、運動をするたびに伸び縮みを繰り返します。それが続くと元に戻りにくくなり、縮んだまま硬くなってしまいます。

こうした状態が続くと、炎症や肉離れが起こりやすくなるため、筋肉や腱、靭帯を十分に伸ばし、柔らかくしておくことが大切です。



### ストレッチングのポイント

- 反動をつけずにゆっくりのぼす
- 強い痛みを感じない程度まで伸ばし、最大限に伸ばした状態を10~30秒保つ
- 伸ばす筋肉を意識する
- 自然な呼吸を続ける
- 他人と柔軟性を競わない

## ●体液の流れを促進して疲労回復!!

筋肉の中には、多くの血管が通っています。疲れて筋肉に緊張が残ると血管が圧迫されて血流が悪くなり、疲労回復が遅れます。

ストレッチングは、筋肉の緊張をほぐし、体液の流れを良くします。「さする」「軽くたたく」「押す」といった外側からの刺激を加えると、より効果的です。

