

すこやか大陸

37号

2007 4月 ▶ 7月

静岡県総合健康センター



あなたも健康づくり!
ウォーキングで
コアストレッチ

AはBと比べて

- ① 歩幅が広い。
- ② 膝を伸ばし、かかとから着地している。
- ③ 胸を張って大きく腕を振っている。
- ④ 右脚を前に出す時に右腰も一緒に前に出ている 歩き方です。

静岡県総合健康センターが開催しました「いきいきウォーキング教室」にて「コアストレッチウォーキング」の講座を行ったところ、実施前と比べて参加者(114人)に様々な変化が見られました。

※マシントレーニング・コアストレッチウォーキング実技指導後、1ヶ月間、参加者各自でコアストレッチウォーキングを行ってもらい、その前後で測定を行いました。
静岡県総合健康センター(いきいきウォーキング教室報告書)

歩行速度 アップ!

指導前 4.86 秒

↓

指導後 4.76 秒

体調が 良好に!

参加者の声

- 歩くことが苦にならなくなった
- 足腰が強くなった
- 姿勢が良くなった
- 便通が良くなった
- つまずきにくくなった

さて、コアストレッチウォーキングとは一体どんな歩き方なのでしょうか?



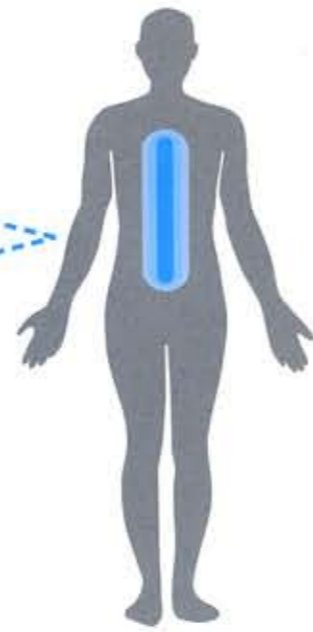
コアストレッチウォーキングとは...!?

コアストレッチウォーキングとは、小林寛道東京大学名誉教授が提唱するウォーキング技術です。
ひねり動作を加えて、身体のコアと呼ばれる身体の深い部分の筋肉を引き伸ばしながら歩くことから「コアストレッチウォーキング」と呼ばれています。

コアストレッチウォーキングで身体のコアを鍛えよう!

コアってなに?

体幹の芯の部分^{たいかん}を意味します。
具体的には背骨周辺の身体の深い部分にある筋群で、
代表的な筋肉として大腰筋^{だいうきん}があります。



コアを鍛えると...?

健康増進や運動能力の向上、歩行能力の向上に効果的です。
内臓の働きを活発化させたり、身体の柔軟性を増したり、肩こりや腰痛の予防にも効果的であるとされています。

コアストレッチウォーキングにはうれしい効果がいっぱい!

- 歩く姿勢が良くなる。
- 転びにくくなる。

安全性 効率

速度

- 早く、楽に長く歩くことができる。

下半身中心の歩きではなく、全身を使った歩きができます。



これがコアストレッチウォーキングの歩行スタイル!

身体全体を大きく、柔らかくスムーズに動かそう!

両肩の位置をやや高めに保ち、肩甲骨が滑らかに背面へ移動する感じで腕全体を振る。

腕振りには腰が前方へ押されるタイミングで、胸を張り気味に行う。

脚を前に出す時、同じ側の腰も一緒に前方に出す「ひざ腰同側型動作」を用いる。

脚のスイングの支点は胸椎(みぞおちの高さぐらいを意識する)。

左脚・左腰と右腕

かかと、ひざ、腰、胸を通るラインが直線となるように着地。

かかとで着地し、地面をしっかりとらえる。

キックはひざ、腰が伸びた姿勢で地面をしっかりと押す。親指部分を意識する。

身体重心を移動させる際は、全身が弓なりの形になるように腰を前に出す。



比較してみよう!

歩行技術の段階的モード図

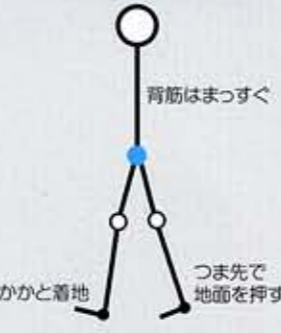
小林寛道著「ランニング」(パフォーマンスを高めるスポーツ動作の創造)(2001 杏林書院)一部改変

良くない歩行スタイル

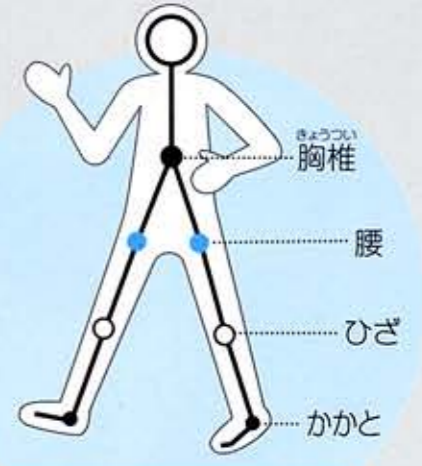


動き小
股関節の運動範囲が小さく、ひざから下を動かす。

通常歩行スタイル



背筋はまっすぐ
かかと着地 つま先で地面を押す
背筋が伸び、かかとで着地し、後方で地面を押す。



コアストレッチウォーキングの歩行スタイル

きょうつい 胸椎
腰
ひざ
かかと

実際に

コアストレッチウォーキングを練習してみよう!



ひざの裏側、もも前面上部、臀部、腰、背中、および体幹深部(コア部分)がストレッチされる感覚を意識しよう。



1 上体をひねる格好で。

腕振りをし、腰を回転させます。腰は腕振りの動きと逆に回転させます。



2 腰とひざは同じ方向に動かす。

腰の動きにひざの動きを加えます。



3 つま先はつけたまま。

腰・ひざの動きに合わせて、かかとを上下に動かし、ひざを前に上げたり下げたりします。



4 片ひざが上がった状態で、動きを止めます。



5 ④の姿勢から、ひざ下を前に向けて伸ばし、かかとから着地します。



6 反対側の足でもできるようにすれば、自然と歩き出せます。

かかと、ひざ、腰、胸のラインを意識しながら重心を通過させます。

スプリントトレーニングマシンの紹介

小林寛道東京大学名誉教授が開発した、コアストレッチウォーキングの練習に効果的な認知動作型トレーニングマシンです。



同側動作や腰の回転、重心移動などの練習、質の高い歩行・走動作の学習ができます。骨盤などの腰の部分の柔軟性が高まります。

※静岡県総合健康センター内の健康筋力づくり研究室に設置されています。

すこやかクイズ

①～③にそれぞれ、右の足あとに書かれた言葉を当てはめて
の言葉を完成させてください。

- ①脚の□□□□の支点は胸椎。
- ②着地は□□□から。
- ③胸・腰・ひざ・かかとが、□□□□□□となるように。



コア□□レッツ□ウォーキングで、筋力UP!



※答えはこのページ右下にあります。



施設紹介	料金 (9時～12時までの場合)
体育館	1,500円 (半面使用)
ホール	5,900円
栄養実習室	1,900円
研修室	1,000円 (第1研修室)

インターネットを利用して予約することができます。
「とれるnet」
<http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/>



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター 〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> Eメール info@sukoyaka.or.jp

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始) 施設予約 ☎055(973)7000

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」 〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号
TEL.054(253)5570 FAX.054(253)4222 ホームページ <http://www.ikiiki21.jp>

「不妊相談」専用ダイヤル
☎055(991)2006
毎週火・金曜日10時～15時

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

静岡県総合健康センター