

歩くことは私たちにとって手軽で身近な健康運動です。ウォーキングで身体をコンディショニングしましょう。しかし、有効な効果を得るにはちょっとしたコツがあります。やみくもに歩けばよいというものではありません。

1 最適なスピードは？

運動の強度を徐々に上げてゆくと血中の乳酸値が急激に高まる時点（LT 値）があります。これより軽度の運動では身体運動のエネルギーには主に脂肪が使われます。一方、強度の運動では糖が使われます。体調を整えるコンディショニングのためには LT 値あたりの運動強度が最適です。強度が高すぎても（激しい運動をしても）効果は期待できません。

LT 値は個人によって異なります。運動時の心拍数と安静時の心拍数を利用して運動強度を把握し LT 値を算出することができますが、簡単には『ハアハア、ぜいぜい』する手前の運動をしている時です。呼吸が激しくなる前のスピードで歩くのが最適です。

やみくもに速いスピードで歩くのはナンセンスです。

2 どれくらいの時間？

最初は 15 分間くらいから始め、慣れたら 30 分は欲しいところです。30 分を超えたあたりから全身がポカポカして、「あっ、脂肪が燃えている」と感じることができます。個人差はありますが。

3 頻度は？

毎日せっせと行う必要はありません。無理なく歩ける頻度で OK です。はじめは 1～3 日開けて歩き、慣れてきても 3 日に 1 日は休みましょう。休養もまた運動効果を高めます。

4 フォームが大切！！

『肘を曲げて構え、大腿でかかとから接地し、足の裏を転がすように速足で歩く』は理想的ではありません！

踵から接地するとブレーキ（減速要素）になります。

トムとジェリーのおっかけっこを思い出してください。トムがブレーキをかけて止まる時には踵を地面につけつま先を上げて踏ん張っていますね。

では、どんな歩き方をすればよいのでしょうか。

- ・ 足は無理に前に出さず骨盤の下に足の裏全体で地面に着くようにする
（実際は踵からついていますが）
- ・ 背筋を伸ばし、左右の肩甲骨の間に身体重心を置くように意識する
（実際にはへその下あたりに重心位置があるのですが）
- ・ 着地した脚は膝を曲げずに伸ばしたままで地面を押す
- ・ 接地した脚に骨盤で体重を乗せるように腕を前に振りリードする
右足を着いたら右腕を前に出しながら右側の骨盤、左足を着いたら左腕で左側の骨盤に体重を乗せていく
この動きは、ズボンのポケットに手を入れてリラックスして歩くとつかみやすい
- ・ 腕は力まず、肩甲骨から動かすようにする

5 道路を歩くときは真ん中を！？

道路は排水をよくするために『かまぼこ状』の形状に造られています。

ですから、右側を歩くと右足が下がり左足が数センチ上がる状態になります。左側ではその逆です。この状態が長く続くと、膝痛・腰痛などの原因になる他、どちらかの肩が下がって脊柱が湾曲した体形になってしまいます。道路をジョギングしている人によく見られます。

道路の中央では左右が水平の状態です。しかし、真ん中を歩いていると交通の妨げになります。ですから、往路と復路で歩く側を変える、一定の時間を歩いたら変える、一定の距離を歩いたら変えるなどの工夫が必要です。

一番大切なことは、義務感を持ち悲壮感を抱きながら「やらねばならぬ」という気持ちで行うのではなく、運動を楽しみながら愉快に行うことです。運動を好きになることです。『好きこそものの上手なれ』ともいいますね。

さあ、歩いてみましょう！