

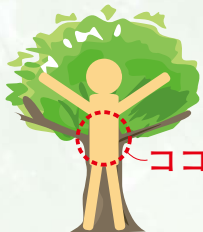
体幹ウォーキング

体が変わる

監修／金 哲彦（プロランニングコーチ・NPO 法人ニッポンランナーズ理事長）

体幹ってなに？

体幹は体の中心、胴体のこと。体を一本の木にたとえてみましょう。体幹は幹、腕、脚、指は枝です。体幹には、腕や脚などよりも大きな筋肉が



とってもポピュラーな運動、ウォーキング。健康やダイエットのためのエクササイズとして特別に行うだけでなく、日常生活で毎日だれもが行う移動手段でもあります。ちょっとした意識をもち、コツをつかんで「体幹」を効率的に使えるようになると、日常生活のなにげないウォーキングが、理想的なエクササイズに生まれ変わります。ライフスタイルに合わせて、いつ歩いてもOKですが、脂肪を燃焼させることが第一目的なら朝歩くのがおススメ。血糖値が低い空腹時はまず余分な脂肪を燃やしてくれるからです。朝、ウォーキングしたら、朝食をしっかり食べることも忘れなく。

体幹を使う第一歩、正しく立つ

体幹を使って正しく立つことができれば、正しいウォーキングフォームが自然と身につきます。お腹（丹田）、背中（肩甲骨）、腰（骨盤）の3つを意識します。



体幹が動けば自然に きれいなフォームに

歩くコツは、立ち方のポイントと同じです。「お腹、背中、腰」のコアポイントを運動させれば、全身の筋肉、それこそカラダの内部にある筋肉まで動員して歩けるようになります。

体幹をうまく使うことができれば、下半身は上半身の動きについてくるだけ。まずは背中を意識しておけばよい。最初はぎこちなくても、くり返しているうちに慣れてくる。

骨盤の上に
上半身が
まっすぐ
のっている

骨盤が
少し前傾
している

肩甲骨は自然に寄せた状態

頭、肩、お尻、かかと
がほぼ一直線上に

これが
体幹を使った
正しい立ち方

左右の肩の
高さが水平

骨盤の高さが水平

体幹を使うと こんな効果が

①姿勢がよくなる

体幹を使って歩くと、肩甲骨が寄り胸を開いた姿勢が自然と身につきます。シャキッとした姿勢によって、体全体が若々しく。

②燃焼する

体幹の大きな筋肉は、エネルギー消費量も大。しっかり働かせることで、エネルギーをたくさん燃やすことができ、ダイエット効果が増大。

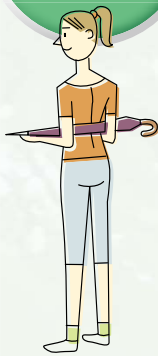
③痛みが減る

体幹をしっかり使えば、ひざ、腰などへの負担が軽減されます。楽に歩けるようになり、ウォーキングにありがちな痛みや疲労感がおきにくくなります。

④肩こり、腰痛予防に

重力をバランスよく支えられるので、首や腰の緊張がとれ、肩こりや腰痛を予防できます。歩くことによる血行促進効果もこり予防に◎。

傘を使って
感覚を覚える



大きめの傘で、左右脇の下に挟むようにして背中側で抱える。こうすると、肩甲骨が中央に寄って、胸が開いた状態に。この感覚を覚えましょう。

現代人は、仕事の中心が一日中、椅子に座っているデスクワークだったり、眼と脳だけを酷使して背中が丸くなり姿勢が悪くなる一方だったりして、身体は確実に退化しているといえるかもしれません。体幹のスイッチをオンにして、体を変えて、日常生活もいきいきと生きませんか？

これが体幹ウォーキング

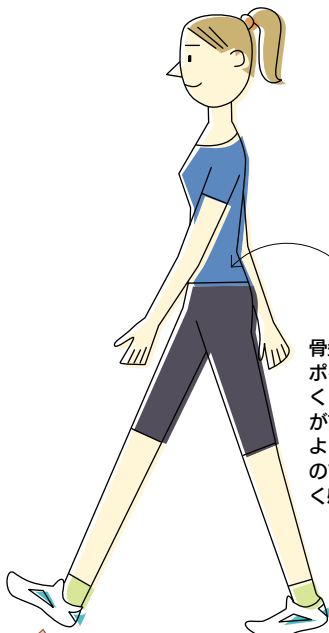
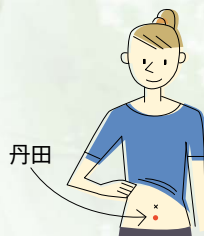
集まっているので、それだけ大きなパワーを生み出すことができます。体幹には、体を上手に動かす、運動効率を高める秘密が隠れているのです。

肩甲骨に羽がある イメージで歩いてみる

体幹を使った正しい立ち方ができたら、つぎはその姿勢を保ったまま歩いてみましょう。人間が前に進む動きは、最初にどこから力が発生するかというと、足ではなく、じつは上半身なのです。とくに肩甲骨の動きが重要で、その動きを促すために肘を後ろに引くようにします。歩き出しで意識すべきはまずは背中ということになります。

丹田って？

おへその下あたりでカラダの少し内側が丹田。物理的に力を入れるのではなく、この位置を頭に思い浮かべ「ここに力が集まっている」と意識するのがポイント

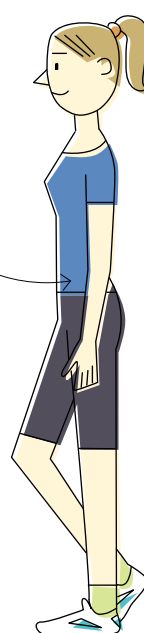


腰

骨盤を前傾させるのがポイント。肩甲骨を引くことで、自然と骨盤が前に出ます。これによって、脚だけで歩くのではなく、腰から歩く感覚に…

お腹

丹田に意識を集中させることで、カラダの各部位を安定して動かせるようになります



背中

肩甲骨を軽く寄せる。自発的にカラダを動かすのはこのときだけ

