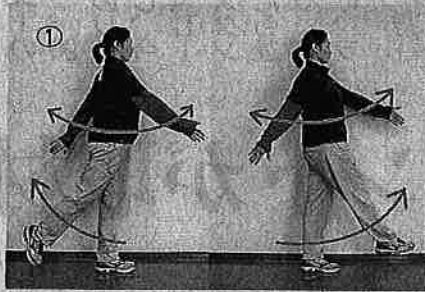




前回のウォーキングフォームの見直し「バランス」はいかがでしたか？ ウォーキングの動きの基本は、「バランス↓ステップ↓体重移動」です。この3ステップでウォーキングフォームもチェックしましょう。フォームが気になる人、より改善したい人にお勧めです。今回は、ウォーキングフォーム2「バランス&ステップ」です。

## ウォーキングフォーム②

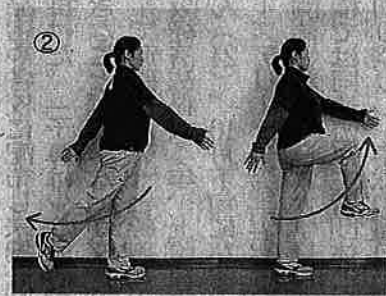
### 股関節の動きを快適に



① を感じバランスよく行いましょう。写真①。

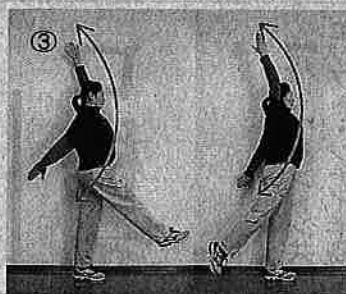
② もも上げ ①と同様に行い前に脚を振る時に膝を曲げ、もも上げを行います。同②。

③ 手脚振り 腕を大きく振ります。同③。肩に力が入って腕が止まってしまったり腰が反った



りしないよう自然に全身を使いましょう。同④。

今回ご紹介したメニューをトレーニングとしても実施してみましょう。軸足(Close Chain 地面に足がついている)をしっかり使うことと同時に、逆脚であるステップ脚(Open Chain 地面に足がついていない)



がバランス良く前後に振れるように、姿勢を保ち徐々に大きく動かします。バランスが崩れた時は無理に踏ん張らずやり直すようにしましょう。より大きく股関節を動かしたい時は、手で壁を持ったりパートナーを支えにしたりして行ってみてください。また、軸足のバランスがうまく取れない人は前回ご紹介した「バラ



ンス」のトレーニングも併せて行いましょう。もっと強化したい人は、軸足をバランスパッドなど不安定な場所(座布団、お風呂マット)の上で行いましょう。

股関節が正しく動けば、上半身のバランスの崩れや、腰周りにバランスの崩れによる偏ったストレスで起こる腰痛などの問題が起これにくくなります。また股関節の動きを快適にする

ことにより精度の高いパフォーマンスにつながります。自分の出来なかったことが出来るようになることを楽しみながら取り組んでみてください。男女共に寿命が世界一である日本人。体力の維持・増進をしながら健康寿命を延ばしていきましょう。問題のある人は専門家へご相談ください。(日暮恭子・フライトボディ アスレチックトレーナー)

健康アップ体操などを「フライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。  
[http://www.bb1992.com/tra\\_life/index.html](http://www.bb1992.com/tra_life/index.html)