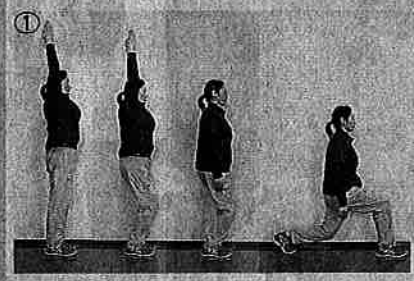




前回のウォーキングフォームの見直し「バランスステップ」はいかがでしたか？ ウォーキングの動きの基本は、「バランスステップ」→「体重移動」です。この3ステップでウォーキングフォームもチェックしましょう。フォームが気になる人、より改善したい人にお勧めです。今回は「ウォーキング⑥ ステップ」です。

ウォーキング⑥

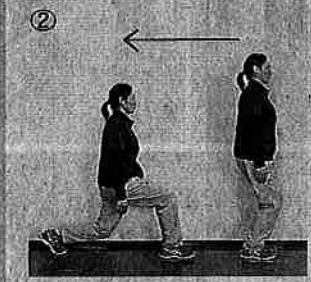
上半身姿勢崩さずステップ



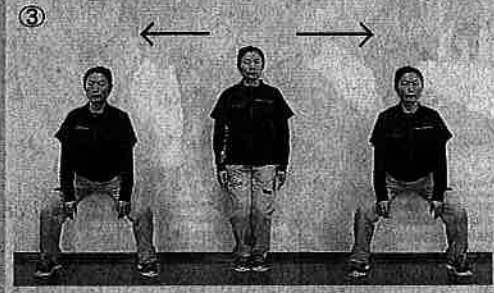
脚を出します。軸が移動していき途中でステップが正しくできると、よりスムーズな体重移動につながります。

正しい姿勢からのランジステップ

①フロントランジ 気をつけの姿勢から両腕を上げて正しい姿勢をつくりま



②バックランジ ①と同様に、正しい姿勢で軽く屈伸をした状態から後ろに足をステップします。②と同様に、正しい姿勢で軽く屈伸をした状態から右へ足を出します。次に、もう一度気を付



③サイドランジ ①②と同様に、正しい姿勢で行いましょう。④。また、以上のチェックは上半身のバランスを崩さないように行いましょう。④。ま



たステップ幅を小さくして上半身のバランスが崩さないレベルでトレーニングを各20回ずつ行いましょう。ステップでは、軸足でバランス良く立ちながら、股関節をより機能的に使うことが必要です。大きな動きになるほど、バランスが崩れやすくなります。姿勢が崩れるのは、股関節が動いておらず、上体が前へ倒れている状態と言えます。股関節を大きく動かせることがポイントです。

この連載で紹介した股関節の柔軟チェックや改善コンテンツ、ジョギング、そして健康アップトレーニングを行って可動域を広げましょう。姿勢が崩れることなく、軸足でしっかりと立てる、ステップ脚が自由に動ける状態を作りましょう。ステップは、体重移動へつながる大事な動作です。膝や足首、股関節など身体に問題のある人は専門家へご相談ください。

健康アップ体操などを一ページで動画など紹介しています。アドレスは以下の通りです。
http://www.bbl1992.com/tra_life/index.html

(日暮恭子・ブライトボディ アスレチックトレーナー)