

美しい姿勢で、体にいいウォーキング

「ウォーキングは体にいい」とよくいわれますが、ウォーキングで大切なことは何でしょう？ 歩く時間？ それとも歩数？ 正解は「姿勢」。1日にどれだけ歩いても、悪い姿勢では筋肉がこり固まり逆効果になることも。それではどんな姿勢でウォーキングすればよいのでしょうか。

姿勢をチェック

STEP
1

まず自分がどんな姿勢で歩いているかを確認

- ① 壁からかかとを5センチほど離してまっすぐ立つ。
- ② 後頭部、背中、お尻を壁にピタッとつける。
- ③ 腰と壁の間に手を入れる。



- 手のひらがピタリと入る。または手首あたりで止まる……美しい姿勢 ✨
- 手と壁の間に余裕がある……骨盤が前に傾いた姿勢
- 手が入れにくい。お尻が壁につかず、体が弓なり……骨盤が後ろに傾いた姿勢

※骨盤が傾いていると猫背などの原因になり、筋肉がこり固まってしまいます。

美しい姿勢に改善

STEP
2

次に歩き方を変えて姿勢を改善

骨盤が前に傾いた姿勢の場合

腹筋や大殿筋を縮めて骨盤を引き起こすために、少し大股で歩く。

骨盤が後ろに傾いた姿勢の場合

縮んでいる太もも裏の筋肉をストレッチするために、股関節を高く上げながら歩く。



※どちらも上半身は頭とあごを引き、腕は後ろにしっかり振りながら、胸の中央を前に出すように意識する。

また、「お尻を締めて立つ」ことで姿勢はよくなります。歩き方も難しく考えず「かかとで着地、つま先で蹴る」を普段から意識してみましょう。

ベテランのウォーカーもこれから始める方も、健康のためには美しい姿勢で歩くことが大事ですよ。

さらに