

のびしろ

明治の宅配 運動サポート新聞 / 杉浦先生が伝授する運動のコツ

〈正しい歩き方〉上半身のフォーム

教えて！
杉浦先生 /

Q

中強度ウォーキングの
上半身の姿勢のポイントは？



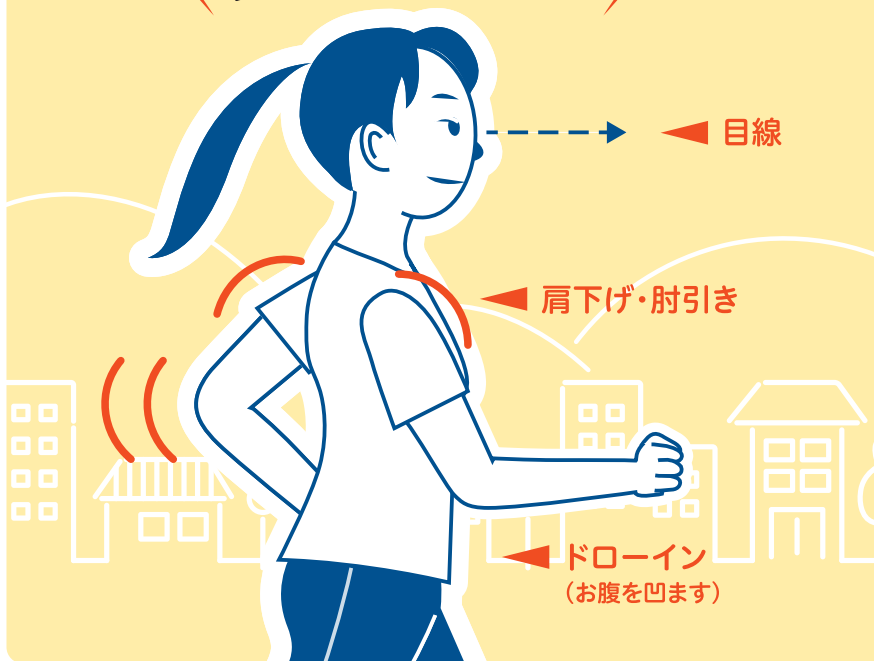
ソーシャルフィットネス協会
杉浦先生

A. 「肩はリラックス、肘を後ろに引く」が、 歩幅を広げるコツです。

上半身の姿勢で一番大切なのは、肩下げ・肘引きです。この2つを意識することで歩幅は自然に広がります。こぶしが腰よりも下になるように肩の力を抜き、背筋をぴんと伸ばしましょう。腕を振る時は肩甲骨を寄せるように肘を後ろに引くとふだん

使わない上半身の筋肉を鍛えることができます。腕を前に振る方が多いのですが、効果がないうえに体の軸がブレてしまい、歩幅も狭くなってしまいますので気をつけたいですね。

3つのポイントを守って、
正しい姿勢をキープ！



ここがポイント

目線チェック

- 20~30m先の目標物を見ながらまっすぐ歩いているか

肩下げ・肘引きチェック

- 肩を下げてこぶしは腰より下に、肘は後ろに引けているか

ドローイン

- 背筋を伸ばし、お腹が凹むよう意識しているか

目線と肩下げ・肘引きに注意!

正しい上半身のフォームでブレずに歩く

目線が足元だと猫背に...!



ポイント

顔を上げてまっすぐ前を見る

お店の看板やカーブミラーなど20~30m先に目標物のある道がコースに最適。目標物に視線を定め、顔を上げて歩こう。足元を見ずに歩けるよう障害物の少ない安全な道を選ぶのが良い。



上半身の姿勢のコツ

肩はリラックス

こぶしが腰よりも下にくるように肩は下げてリラックス。信号待ちの間に肩を2、3回上げ下げしてストレッチするのもおすすめ

肘引き歩き

肩甲骨を寄せるイメージで、肘を後ろに引いて歩く。腕は意図的に前に振らないで自然なスイングで

手は軽く握る

生卵を握るように軽くこぶしを作り、ももにこするように歩く

ドローイン (お腹を凹ます)

頭を糸で引っ張られるイメージで背筋をまっすぐ伸ばし、お腹を凹ます

実践のヒント

猫背の人は、歩く前に肩を上げ下げして軽くストレッチ。下を向かずにまっすぐ前を見るように意識して。



解説 杉浦 伸郎 (すぎうら しんろう)

一般社団法人ソーシャルフィットネス協会 代表理事。長年にわたり健康教育プログラムを開発。2025年問題解決のため、全国の自治体や地域と連携し、高齢者の健康づくり、地域社会参加を推進。また、世界最大級のフィットネス組織でもある米フィットネス協会の日本代表として、20年間フィットネスプログラムの研究・教育活動を国内外で展開。ボールウォーキング開発者。

次号予告

歩き方編 ③

〈正しい歩き方〉

下半身のフォーム①

健康づくりは、歩幅と「ローリング歩行」がカギ! 転びにくい歩行のヒントがここにあります。

歩行は修正できる!