

# 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〉下半身のフォーム①

教えて！  
杉浦先生 /

**Q** 中強度ウォーキングで、下半身はどう動かしたらいいですか？

**A.** 足を大きく広げてゆっくり歩く  
「ローリング歩行」がおすすめです！

効果的な中強度運動を毎日続けるなら、ローリング歩行が断然おすすめ。ローリング歩行は半歩(約10cm)歩幅を広くする歩き方で、かかとから地面に着地して重心を移動させ、つま先でしっかり踏み込むようにして前に進みます。しっかり踏み込むことで次の一歩が自動的に前に出るので、ゆっくり歩いても効果的に運動強度をあげることができます。「歩幅を大き

くすると転びそうで怖い」と思うかもしれませんが、実は逆。足裏全体を地面につけてちょこちょこ歩く「すり足」は、石や段差に引っ掛かりやすいので、転倒リスクが非常に高く、危険です。正しいローリング歩行なら体が安定しますし、膝に負担をかけずに安心してウォーキングを楽しむことができます。



ソーシャルフィットネス協会  
杉浦先生

ゆっくり大きくが  
「速歩」に

歩幅を  
広げるコツ！

重心を移動

かかと

つま先を  
意識

のっし  
のっし！

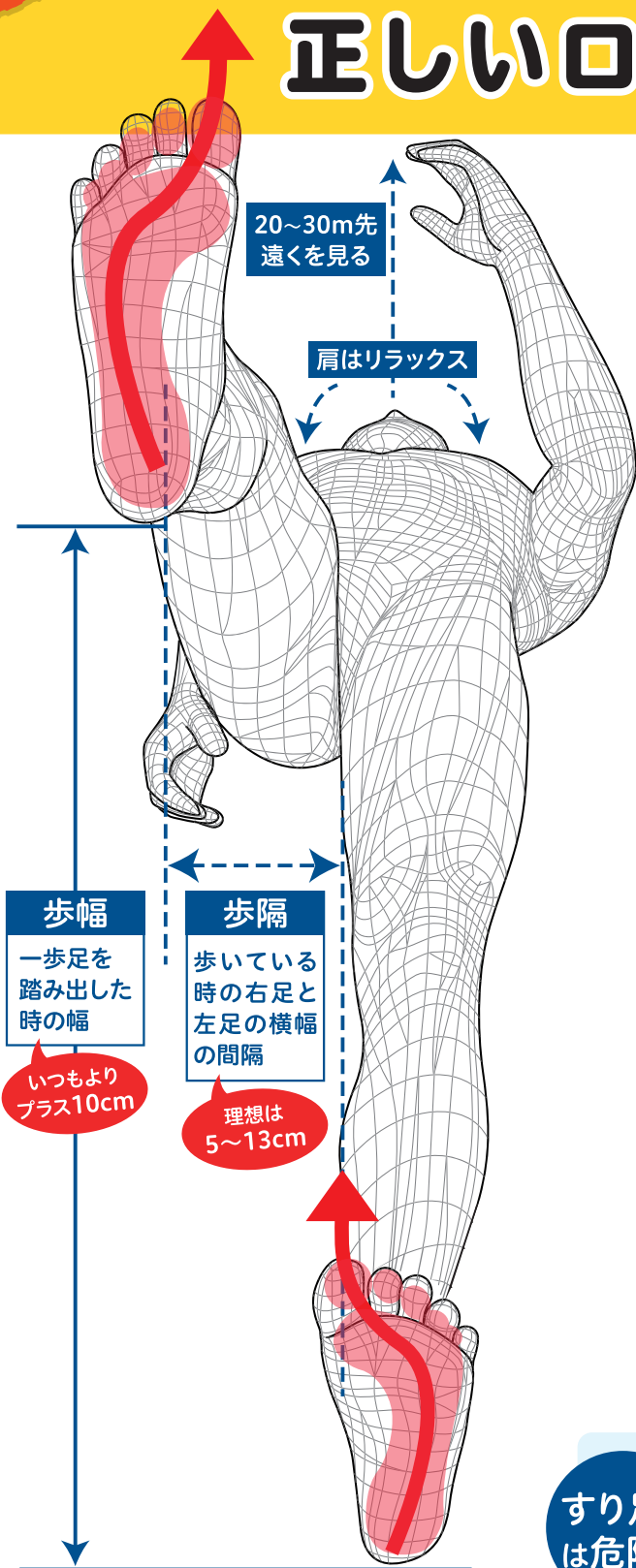
半歩(約10cm)  
広く

### ここがポイント

- 「歩幅」と「重心移動」がローリング歩行には大切
- 歩幅はいつもより半歩大きく踏み出す
- 広めの歩幅で自然にスピードアップ
- 威風堂々と大地を踏みしめるように

ポイントは「いつもより半歩広く」!

# 正しいローリング歩行



正しいウォーキングフォームとローリング歩行時の重心移動ライン

## 正しいローリング歩行のフォームは「歩幅」と「歩隔」がカギ

「歩幅」の理想は身長×0.45cmで、たとえば身長が156cmなら70cm。いつもより10cm(靴のサイズの約半分)を目安に大きく踏み出してみましょう。一方の「歩隔」は、歩幅とは逆に狭くすることを意識します。理想は5~13cmぐら



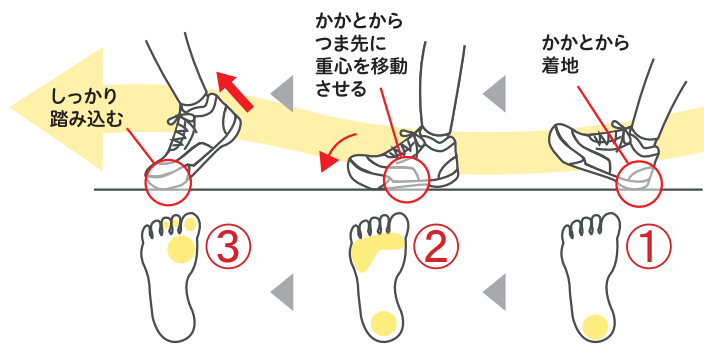
で、歩道の白線からはみ出さずに歩くイメージです。

歩隔はいつもより狭く

歩幅はいつもより広く

## 重心は「かかと→つま先」を意識

まずはかかとから地面に着地し、重心をつま先に移動させます。つま先で地面をしっかりと踏み込むようにすると、自然に体が半歩前に出ます。この時、ひざは自然に伸ばした状態にすること。つま先は真っすぐ前に向けて、かに股歩きにならないように気をつけましょう。



すり足は危険

「すり足」は転倒しやすく、非常に危険です。重心を意識したローリング歩行で「安定歩行」に!



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 ④

〈正しい歩き方〉

### 下半身のフォーム②

しっかりしたローリング歩行を  
実践トレーニングでマスターしよう!

たった半歩の差が  
全身に効く!

