

# 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②

教えて！  
杉浦先生 /

**Q** ローリング歩行を続けると、  
どんないいことがありますか？

**A** 体力アップや血流促進、さまざまな病気の  
予防まで、いいことづくめです！



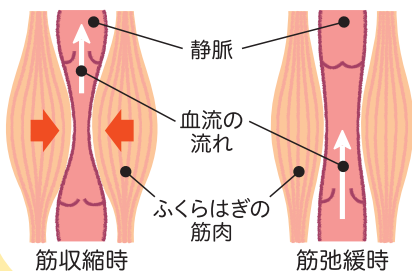
ソーシャルフィットネス協会  
杉浦先生

下半身は心臓から遠く、重力の影響も受けるので血流が滞りがち。しかし、お尻や太ももなどは特に大きな筋肉が集まっており、なかでもふくらはぎは血流を促進するポンプの役割も果たしてくれます。ローリング歩行で筋肉をしっかり動かせば、全身の血行を良くすることができます。血液は酸素を運ぶだけでなく老廃物も回収しているため、加齢によって

血流が滞ると高血圧や糖尿病、脂質異常症といったさまざまな病気を発症しやすくなってしまいます。また、最新の研究では歩幅が狭い方ほど認知症になりやすいということも分かってきました。ぜひローリング歩行を習慣化して、健康な体を手に入れましょう！

### 筋肉をしっかり動かすローリング歩行

筋ポンプ(ミルキングアクション)



ふくらはぎは「第二の心臓」

「第二の心臓」と言われるくらい血流にとって重要な役割のふくらはぎ。歩くことによってふくらはぎの筋肉が収縮・弛緩し、ポンプのように血液を押し上げる「筋ポンプ」作用で血流が良くなります。



しっかりとした  
ローリング歩行を  
意識するために……

- 踏み込み動作チェック  
4の倍数でひざタッチの踏み込み動作が  
できているか
- かかと着地チェック  
かかと着地による、  
しっかり歩きが  
できているか

ストレッチの代わりに!

# 踏み込み動作とかかと着地をマスター

## 踏み込み動作トレーニング〈つま先に力を入れる〉



### 膝タッチで重心を確認

- まずは右足からスタート。「1、2、3」と数えながら歩き、「4」のタイミングに右手で左ひざをタッチ
- 今度は左足から「1、2、3、4」のタイミングに左手で右ひざをタッチ

これを4回繰り返しながら歩きます。膝タッチの時は軸足のつま先に重心がかかっていることと股関節がしっかり伸びていることを確認します。

## かかと着地トレーニング〈しっかり地面につける〉

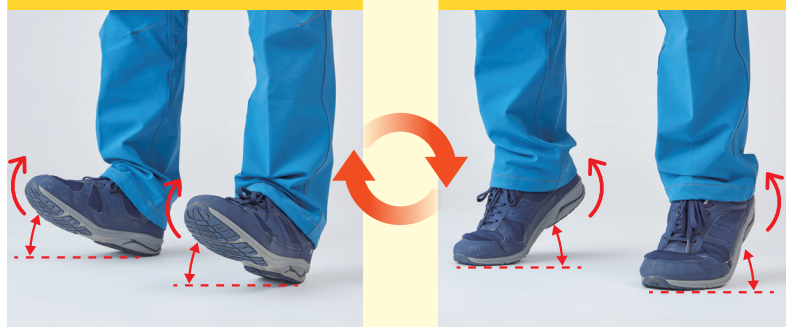
ふくらはぎをしっかり動かす!

- つま先をあげてかかとだけで10m歩く
- つま先立ちで10m歩く

これを2回～3回繰り返します。ふくらはぎや足首が気持ちよく伸びているのを感じながら、ちょこちょこ小刻みに前進しましょう。かかと歩き、つま先歩きの意識づけができたなら、最後は気持ちよく足裏全体で重心を移動してみましょう。

かかとだけで10m歩く

つま先立ちで10m歩く



2回～3回繰り返します。

転倒が不安な方は手すりなどにつかまりながらでもOK!

実践のヒント



キツイ人は、無理をせず、まずはストレッチで足首やふくらはぎをほぐすことから始めましょう。



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 5

〈効果的な歩き方〉

ウォーキングコースを選ぼう

ただ歩くだけじゃもったいない! 運動効率を上げるコースづくり

近所の坂や階段をフル活用!