

スポーツリハニュース

3月も終わり、暖くなりましたね。
snowシーズンが終わってしまうのは少し寂しい気
もしますが…。
これから歓迎会やお花見などイベントがあり、少
ずつ屋外での活動も増えてくることと思います。
桜などを見ながらウォーキングを楽しんでみては
いかがでしょうか？

4月号

平成20年3月発行

特集!! 春からはじめるウォーキング!!

4月から「ウォーキングをはじめたい!」という方がちらほら。
ポイントが分かりやすく書いてあるものを見つけましたので紹介しますね。

ウォーキングフォームのポイント

① 頭は揺らさずしっかりと!

からだの上下左右の余分な揺れに注
意して、頭の位置をムダに動かさない
ようにしましょう。

④ 肩は力を抜いてリラックス

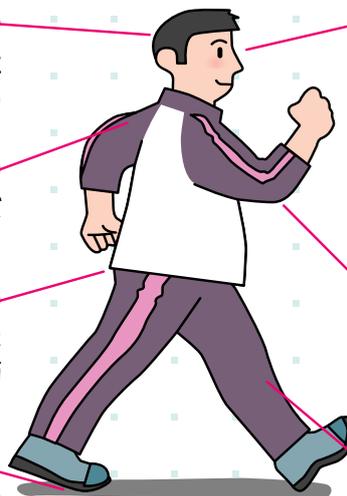
肩の力を抜けば、腕の振りはスムー
ズに、歩きは軽快になります。

⑥ 腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は
広がります。さらに、股関節周辺の筋
肉が使われ、運動効果も上がります。

⑧ しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け
根へと移動させ、つま先で大地をしっ
かりキック!これが大事です



② 視線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽
く引き、やや遠く(15m先くらい)を見
る感じで。

③ 呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自
然なリズムで歩くのがイチバンです。

⑤ ひじはやや曲げて。 腕を大きく振りましょう!

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れに
くくなり、さらに大きく振れば歩幅は
広がります。

⑦ 膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかと
から着地します。かかとから着地をすれ
ば、歩幅が広がります。

厚生労働省科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

お知らせ 第7回ピラティス教室が開講されます。

4/25・5/2・9・16・23・30(金) 全6回

15:00~15:40