

## 正しいウォーキングを始めましょう！

国は、スポーツ実施率を週1日以上が65%程度、週3回以上が30%程度となることを目標としています。

### ▼なぜスポーツを推奨しているの？

生活習慣病の予防・改善や介護予防となることから、健康寿命の延伸に効果を示すとされているため。

### ▼なぜスポーツをする人が少ないの？

仕事・家事・育児が多忙、お金や場所の確保が大変、年をとった、運動が苦手など世代によって理由は様々。



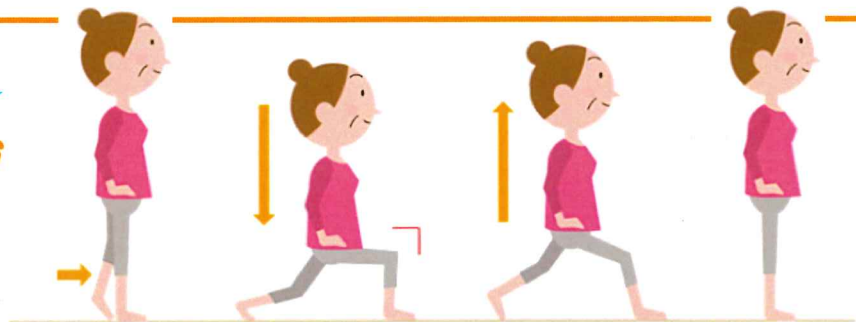
いつでも、どこでも、誰でも、気軽に、長く続けられるスポーツそれが『ウォーキング』です！

しかし、「ウォーキングを始めたがすぐに膝を痛めた。」という話をよく聞きます。健康のために始めたウォーキングで膝を痛めてしまう・・・どうしてこのようなことになるのでしょうか？最も多い原因が、“**アライメント異常**”（＝骨と軟骨・関節の配列の異常）です。つまり、歩く姿勢が崩れ正常な重心移動が行えず、関節のアライメント異常や痛みにつながってしまうのです。

★ 姿勢のアンバランスを改善・予防する補強運動がおすすめ ★

### フォワード・ランジ

太もも前(大腿四頭筋)・  
太もも後(ハムストリング)・  
お尻(大臀筋)を強化します。



踏み出した足の膝が90度程度になるまで、腰を下ろします。(踏み込む深さで強度をコントロールできるので、無理のないように。)

つま先→膝→股関節のラインが一直線になるように注意しましょう。

股関節に体重が乗るように重心をコントロールしましょう。

### ★正しいフォームでウォーキングをしましょう★

① 猫背にならないように、頭が上に引っ張られているイメージで背筋を伸ばす。

② 肩に力を入れず、腰が反らないように注意しましょう。

③ やや上向きに遠くを見ながら耳や肩、膝、くるぶしが一直線になるような姿勢を保ちます。