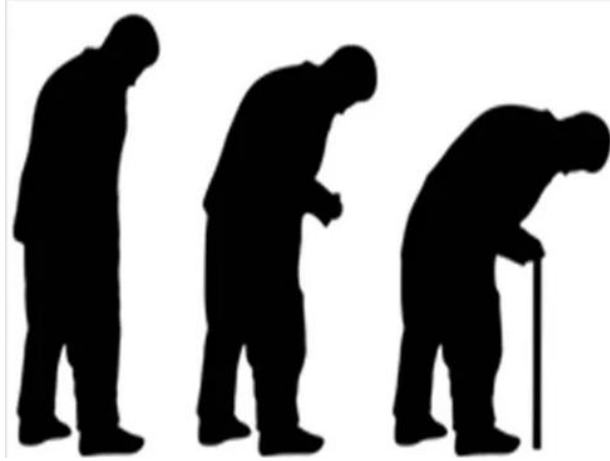


ノルディックウォーキングで
若々しい体づくり

・・・身体と老化をしる・・・

(一社) 壱拾百千万の会 代表深津孝雄

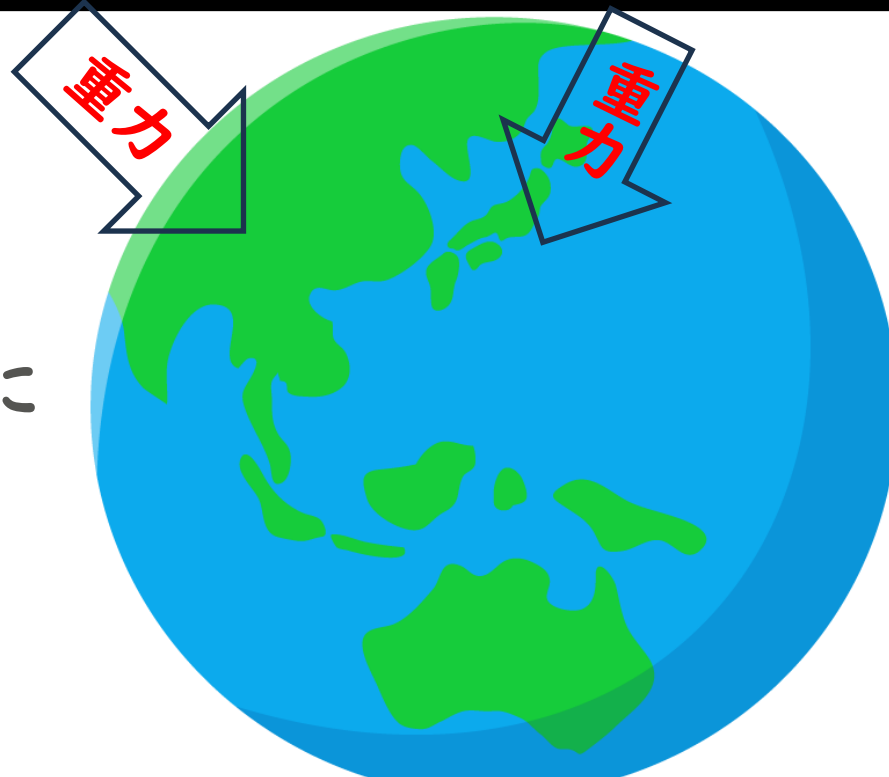
③ 老化に伴う体幹筋肉の衰え (徐々に)



① 生まれた時から意識しないで歩けるようになった

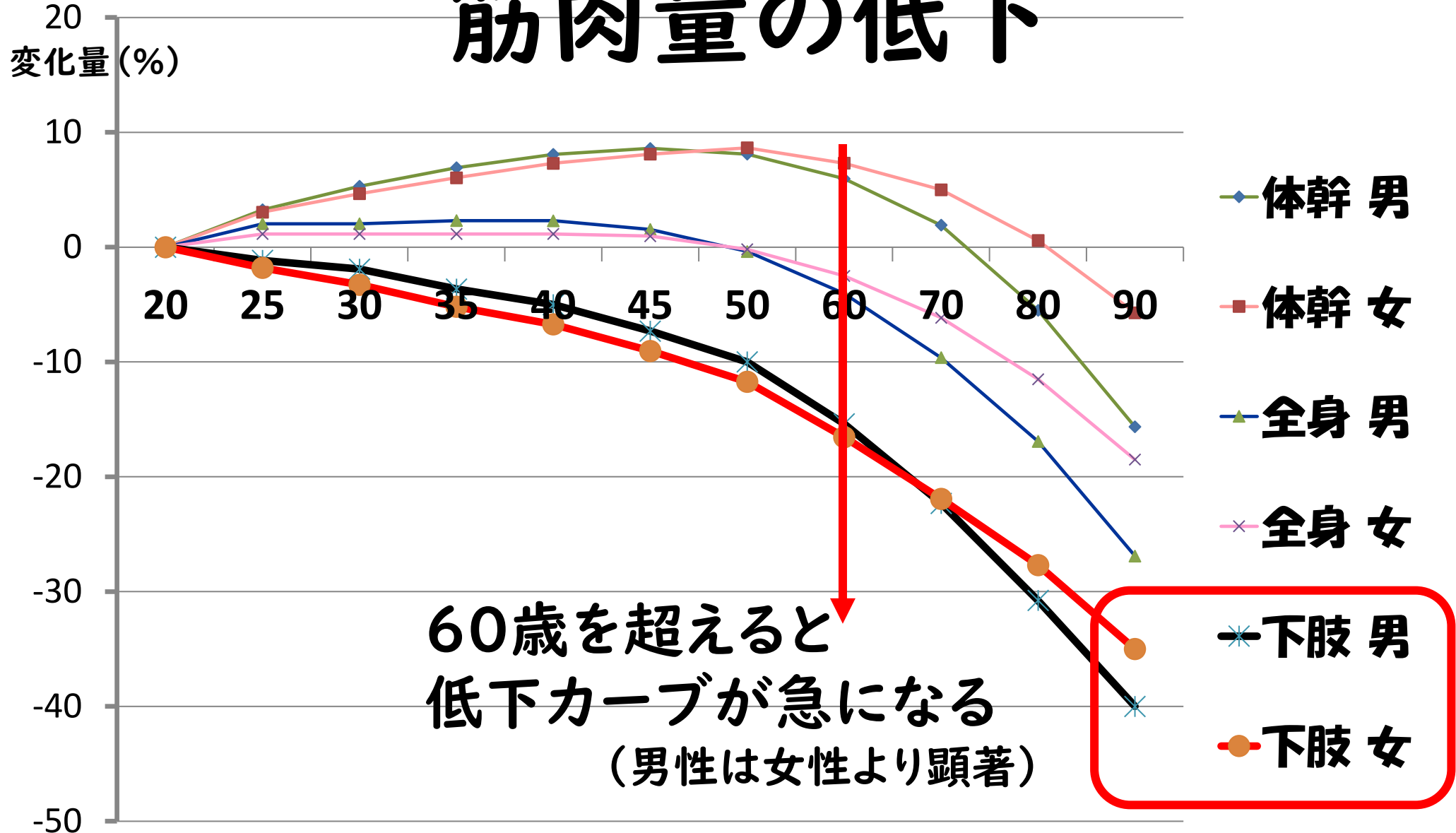
② 歩行は全身を使う運動であり、それを意識したことごとくない

地球の重力に対して姿勢を保持するために働く筋肉



理想的な立つ姿勢

筋肉量の低下



高齢者に多い歩き方

背が曲がっている



視線が近い



上体が前かがみ



つま先が上がらない

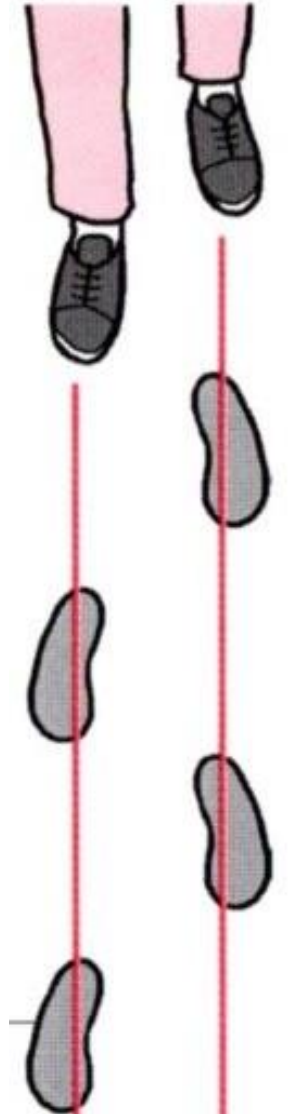


老化により
体幹、下半身筋肉が衰えると
このような方を見受けます

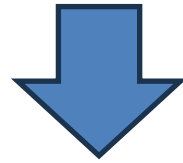
歩幅が狭い

足の幅が広がり
がに股で歩くので
左右に体が揺れる

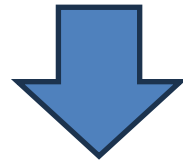
足の位置



理想的な歩く動作

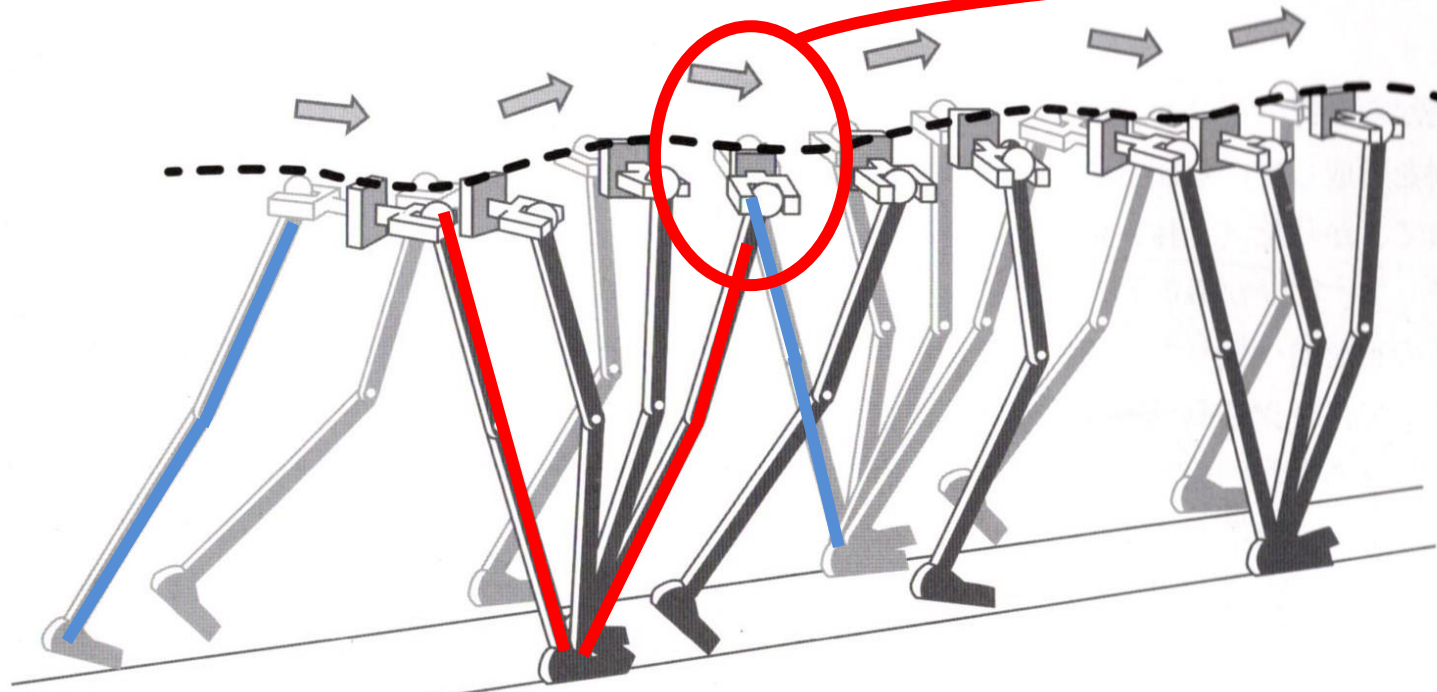


上半身と下半身が連動して
前進・回転します



全身の前後左右を整え
姿勢・バランスを取ります

体重の左右移動の運動



正常な状態

歩くときのもう1つの大切な運動に、体重の左右移動の運動があります。人の歩行動作の特徴は左右の足を交替して、1本足で体重を移動させます。一本足でからだを前方移動しつつ（青）、同時に体重を支える（赤）ためには確実にしかも安全に体重を同じ側の大腿骨頭の上に移動します。赤い部分の1本脚で複雑に動く体の体重を支えるのです。

理想的な直立姿勢

目線は20mほど前

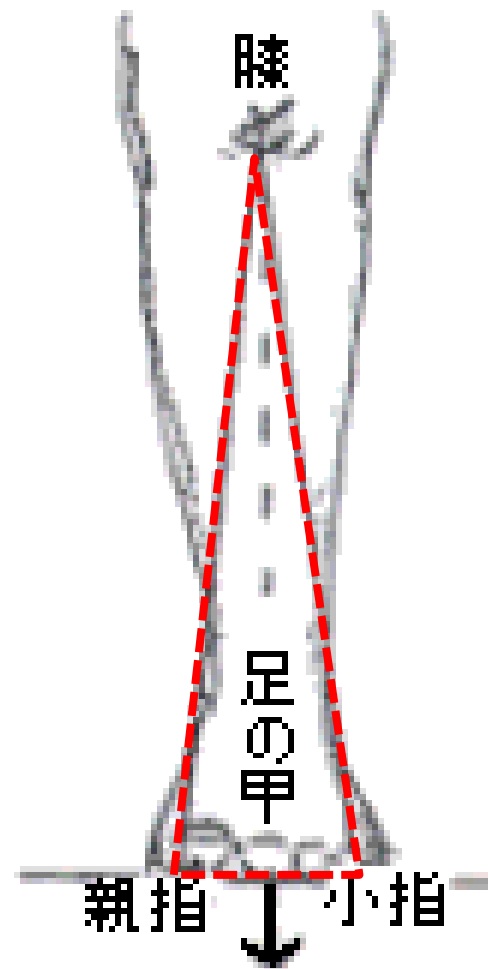


肩の力を抜く

下腹部に力を入れる

大殿筋を意識して
肛門を締める

耳→肩→くるぶし まで一直線



歩行中の体重の移動



しっかりキック
(親指と小指を意識)

踵から着地
つま先上げ

体重の移動

親指の付け根

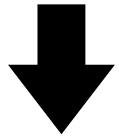


土踏まずの真ん中

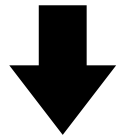


踵

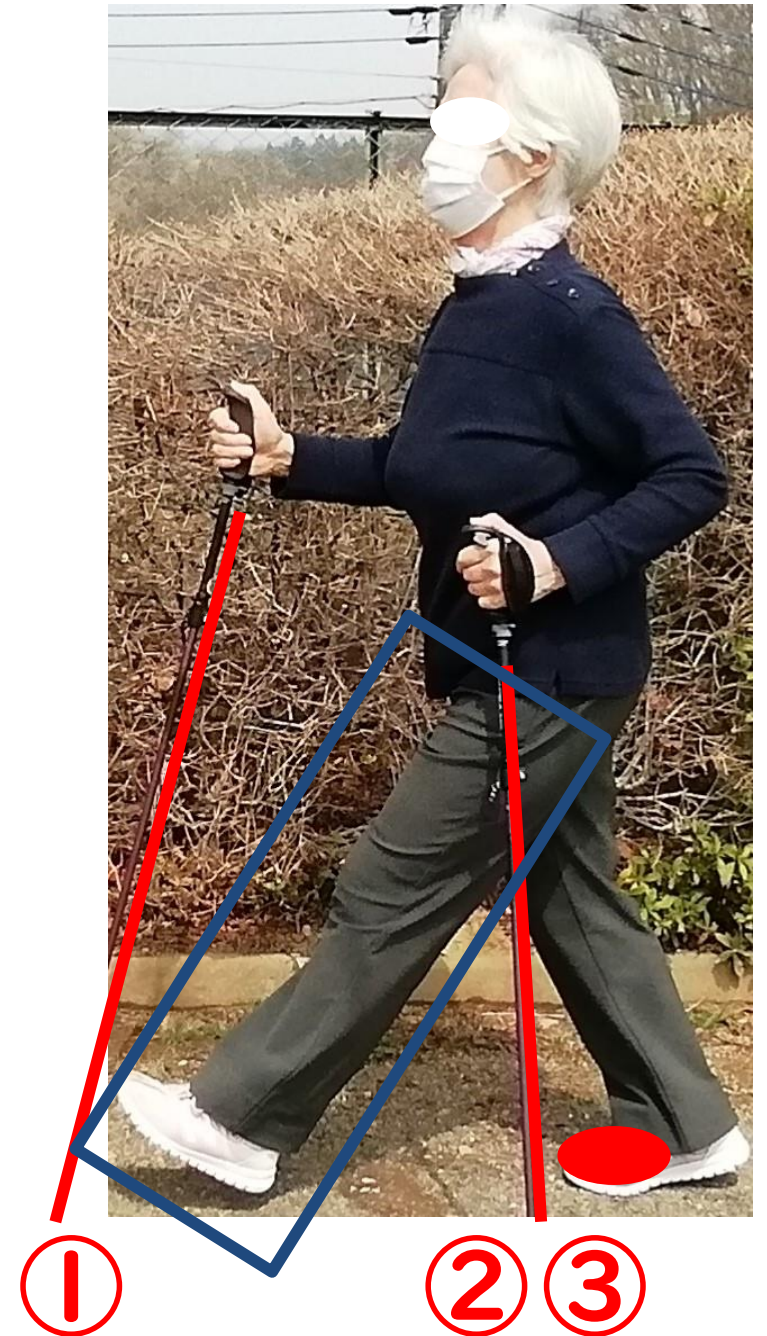
ここで
2本のポールを持つと



3点で体重を
支えることができる



一本足を前方へ大きく移
動できる



2本ポールでの4足歩行

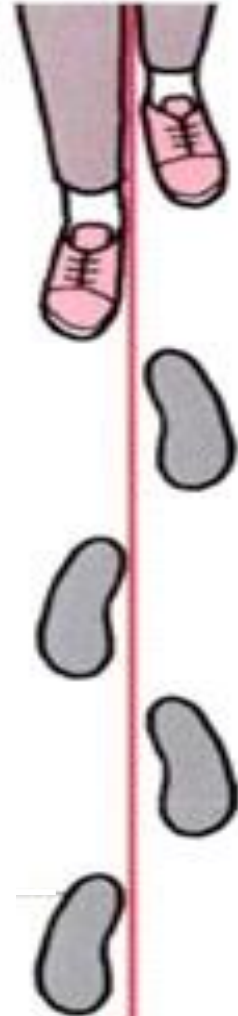
歩くときの支えは

1本の足と2本のポールの3点となり、
歩幅が大きく、伸びた背筋の歩行が
可能となります

腰を回転させることで

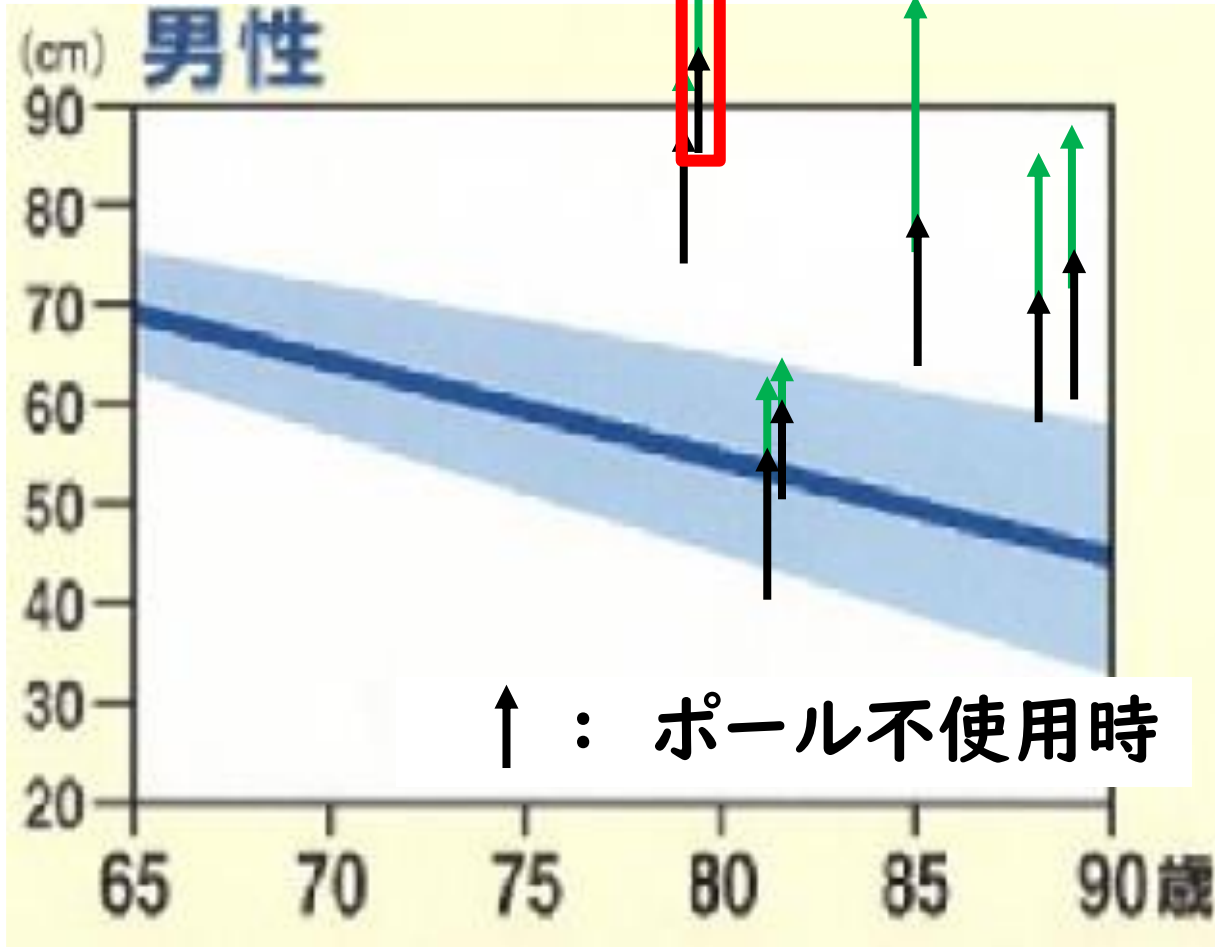
体を左右に揺らさないで一直線に歩く
ことができる

良い足の位置

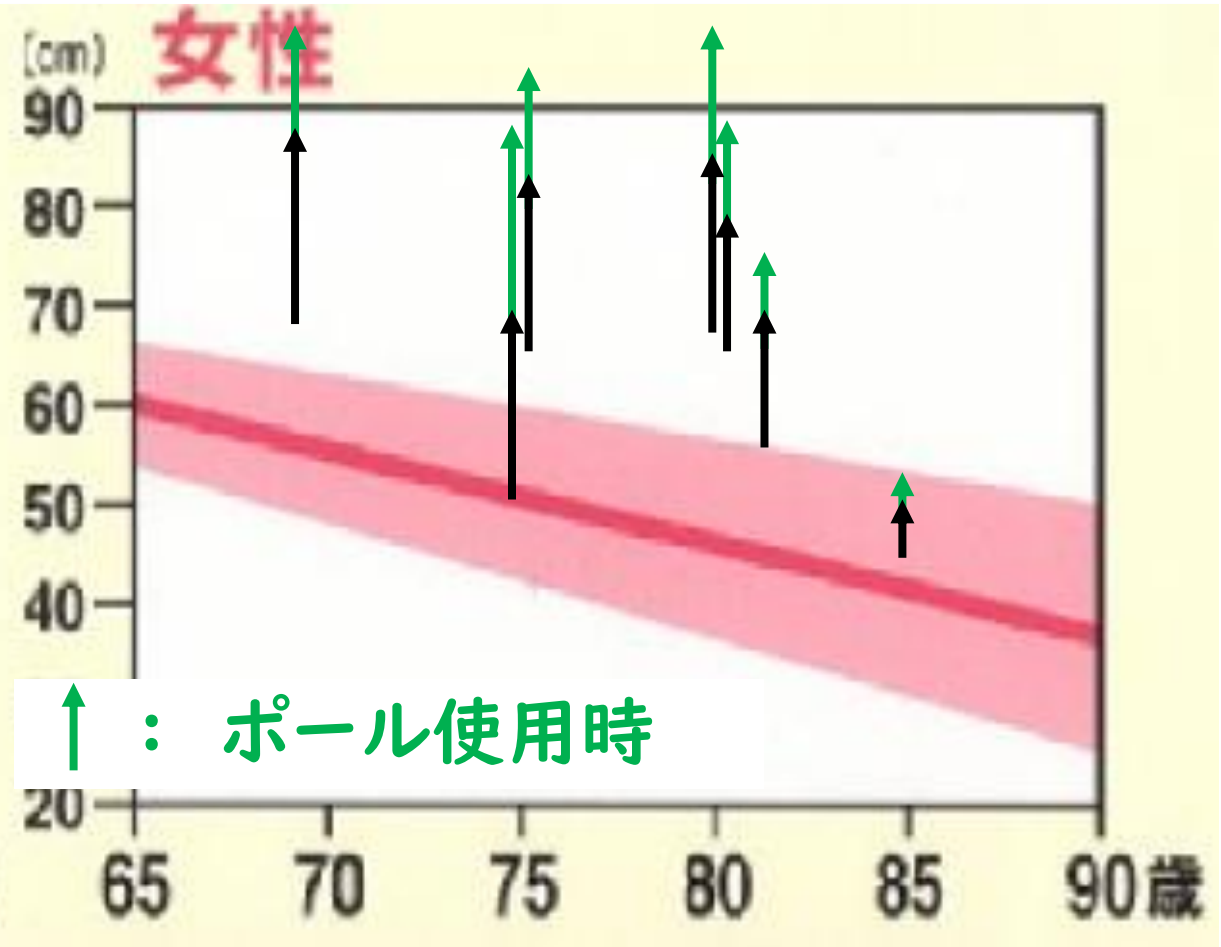


歩幅の伸長

ノルディックウォーキング開始後

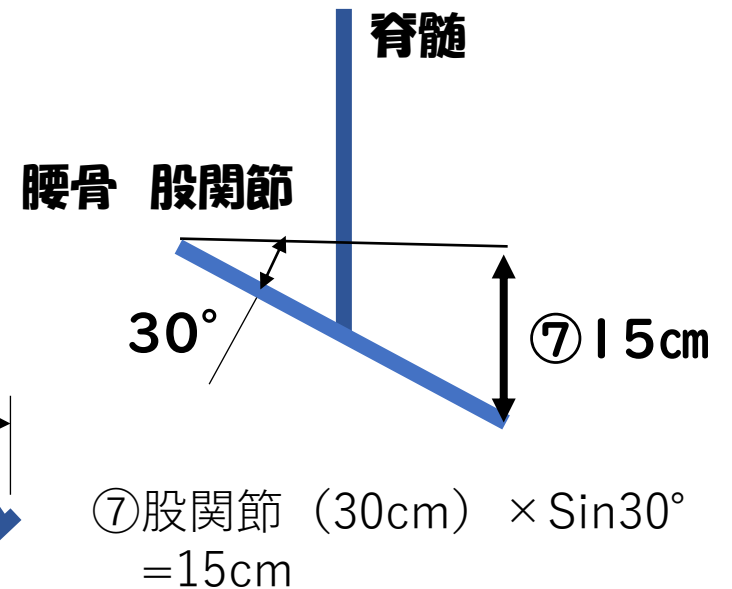
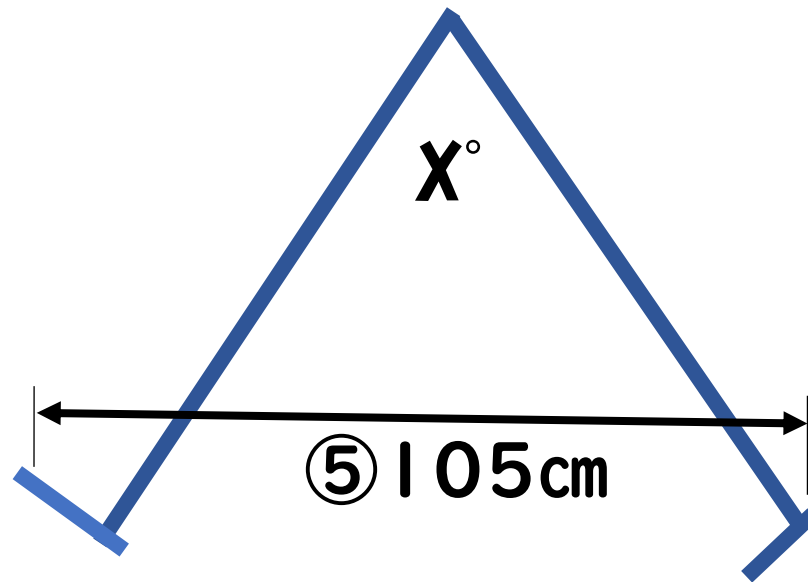
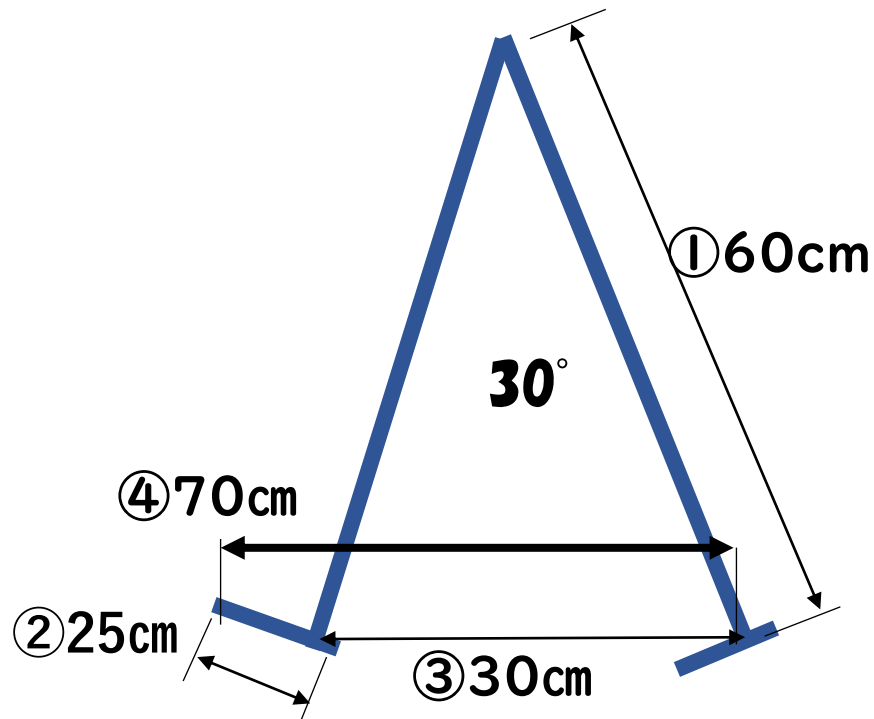


73.8cm(11.8cm伸長)



93.8cm(31.8cm伸長)

ハルディックウォーキングがなぜ 驚異的な歩幅伸長を実現するのか！



- ①脚の長さ ②両足のサイズ
- ③ $60\text{cm} \times \sin 30^\circ = 30\text{cm}$
- ④ $25\text{cm} + 30\text{cm} + 15\text{cm} = 70\text{cm}$

- ⑤脚の長さ (60cm) $\times \sin X + 30\text{cm} + 15\text{cm}$
105cm
- $X = \text{約} 65^\circ$**

歩幅を大きくできるのは 何故か？

1. 体幹が真っすぐになる。このことにより 背筋が伸びた姿になります。
2. ポールに支えられるので ヨロケナイで 股関節を大きく動かせる
3. 前足を大きく踏み出し 踵着地ができる
4. 後足のつま先(母指球)をしっかり蹴ることができる
5. 65°の開脚ができる下半身の大きな動きと 上半身のバランスが取れる

このように体各部をしっかりと使うことができるのです。
これは常日頃からのウォーキングによる
体各部の筋トレの賜物なのです。

鍛える筋肉

菱形筋・広背筋

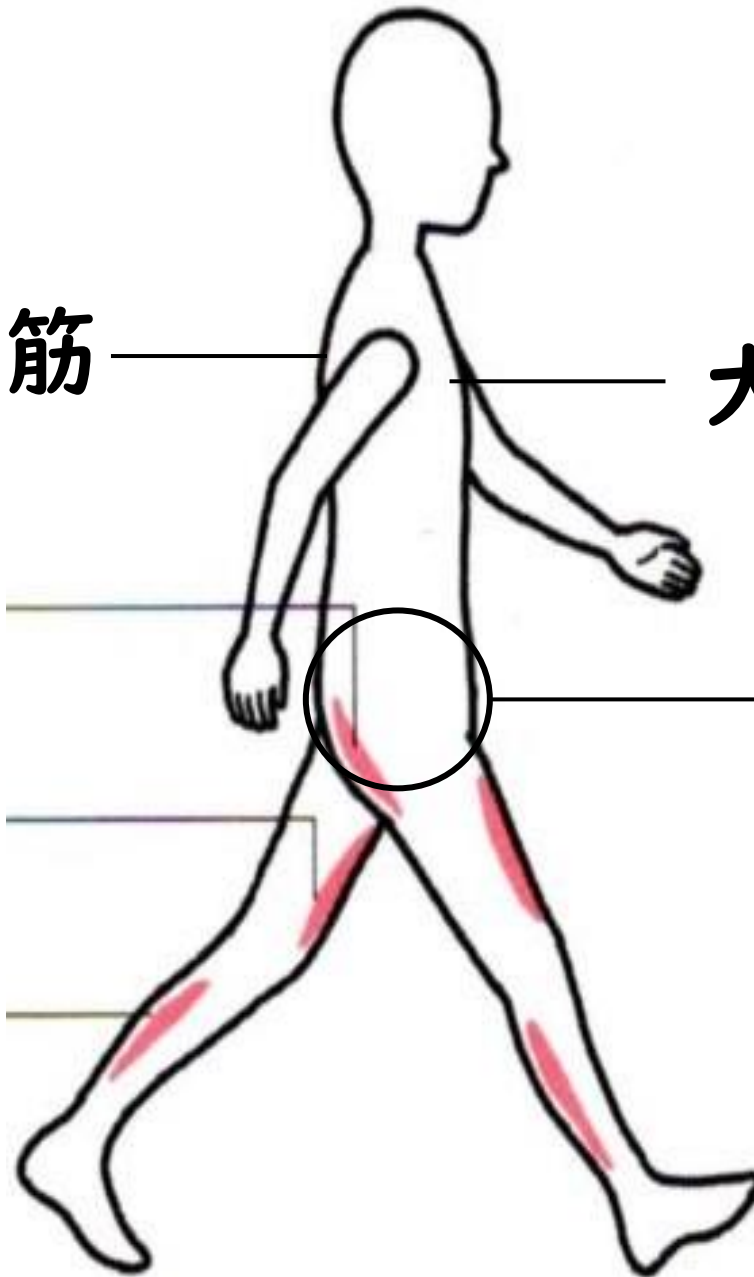
大胸筋

大殿筋

腸腰筋

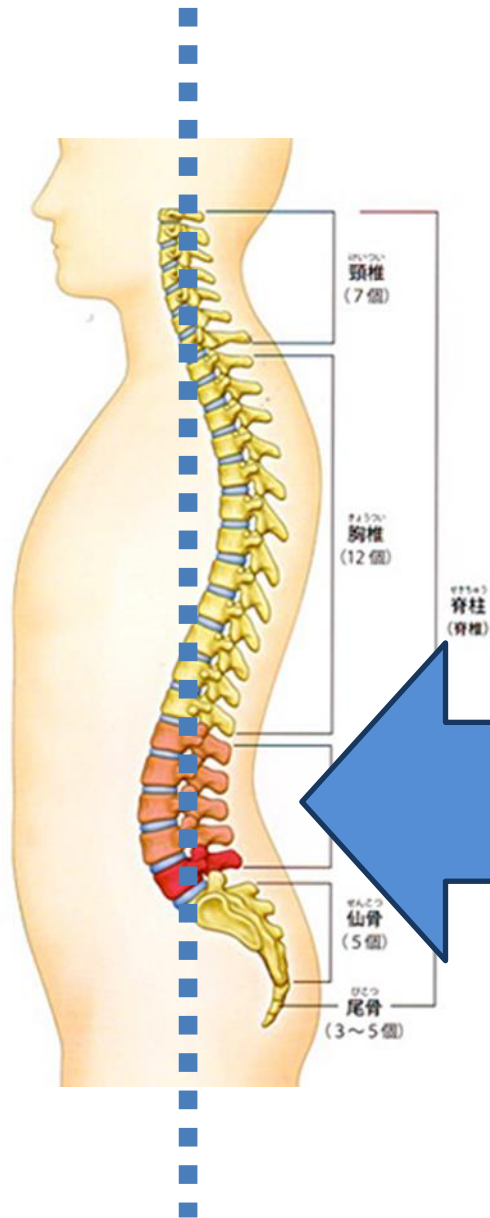
大腿四頭筋

下腿三頭筋



背筋をまっすぐ
腰を回転する

に特化したもの



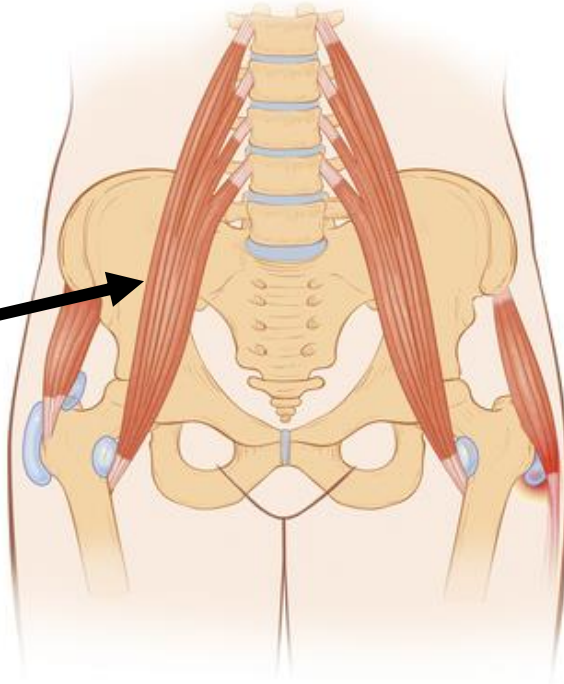
腰骨部を意識して

- 腰を伸ばす
- 頭のとっぺんまで
真っ直ぐな柱を通す
- 肩、全身の力を抜く

上半身と下半身を繋ぐ 腸腰筋

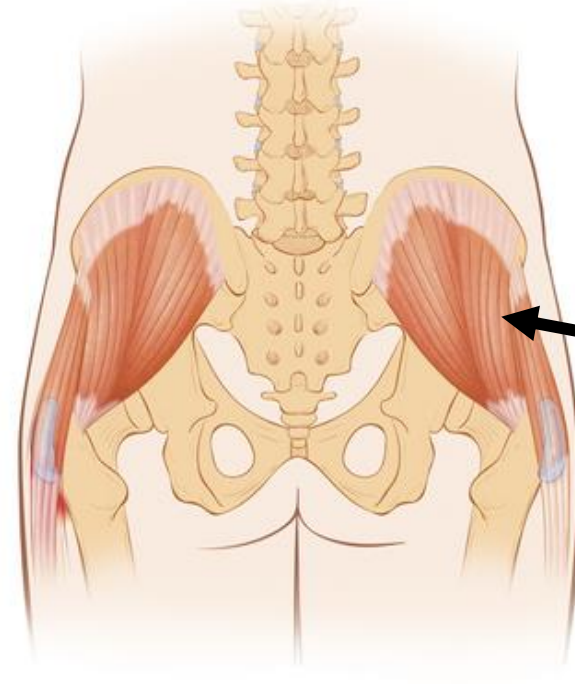
前面

大腰筋



背面

腸骨筋

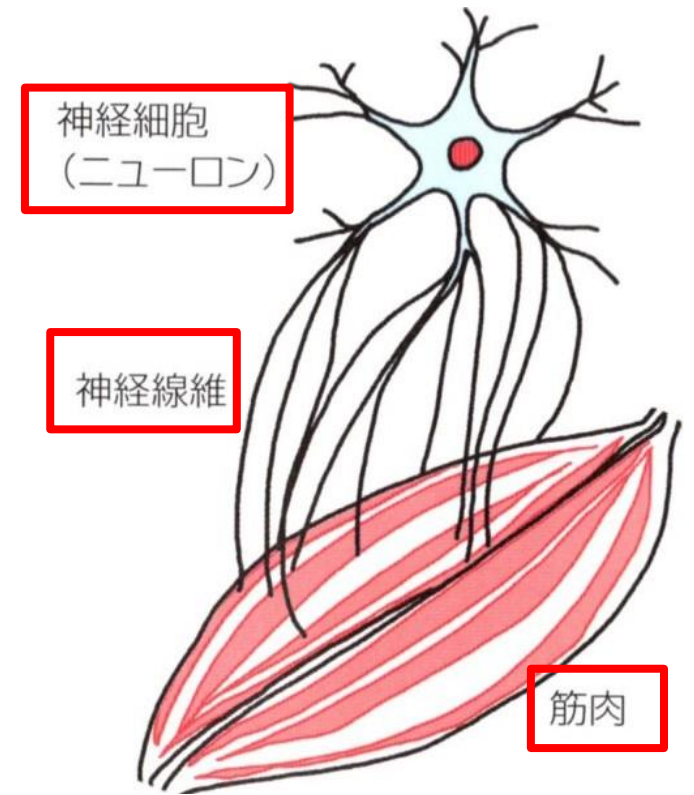


腰椎から始まる『大腰筋』と、
骨盤上部から始まる『腸骨筋』からなり、
いずれも太ももの骨の内側につながります。

神経と筋肉を一体のものとして鍛える！

年をとっても筋力を維持していくためには、
神経から筋肉に命令を出して

どの筋肉を動かすのかを
意識する事が重要



「100歳までウォーキング」

屋外でポールをもって行うもの

「八王子けんこう体操」

屋内で椅子を使って行うもの

「ストレッチポール」

屋内で行う

100

加齢とともに増える
歩行障害を、乗り越えて

歳まで

ウォーキング

宮下充正 矢野英雄 木蔵シャフェエ君子 著

矢野英雄氏監修にて制作

公益社団法人 日本フィットネス協会