

横浜市港北図書館・横浜市スポーツ医科学センター協働事業

第6回 スポーツ医科学セミナー『健康増進に役立つウォーキング』の派遣指導について

指導日時 : 平成27年1月27日(火) 10:30~11:45
会場 : 港北図書館 会議室
参加者 : 30名(一般市民)
テーマ : 健康増進に役立つウォーキング



【派遣指導の様子】

この事業は、港北図書館と当センターが協働で実施し、今回で6回目となります。

今回の企画は、昨年11月にスタートした「よこはまウォーキングポイント事業」に役立つ内容として、「健康増進に役立つウォーキング」をテーマに開催しました。市民の皆さまの関心は高く、応募開始日から数日で募集の定員に達し、締め切りとなりました。

講義内容は主に 1. ウォーキングの姿勢(日常での立位・座位も含む) 2. 良い姿勢づくりのトレーニング、3. ウォーキングとジョギングの違い、4. ウォーキングを安全におこなうための準備、5. ウォーキングコースの紹介、などをおこないました。

実技内容は主に 1. 立位姿勢のチェック、2. 歩行姿勢のチェック、を中心におこないました。

●講義内容(資料抜粋)

1. ウォーキングの姿勢(日常での立位・座位も含む)

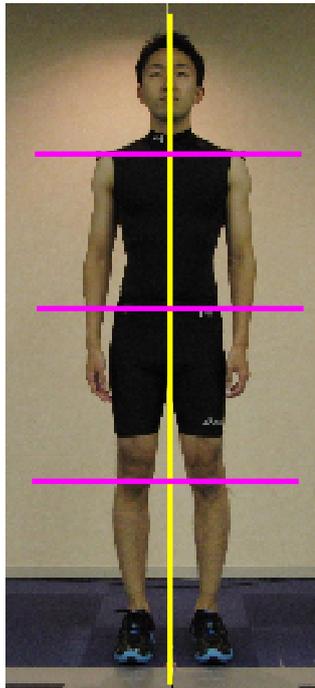
ここでは、体に負担がかかりにくい歩行や日常生活(立位や座位)の良い姿勢について説明しました。

正しい姿勢で立っていますか

体を正面から見た時

- ・「肩の高さ」
- ・「腰の高さ」
- ・「膝の高さ」

左右は同じですか?
(ピンクの線)



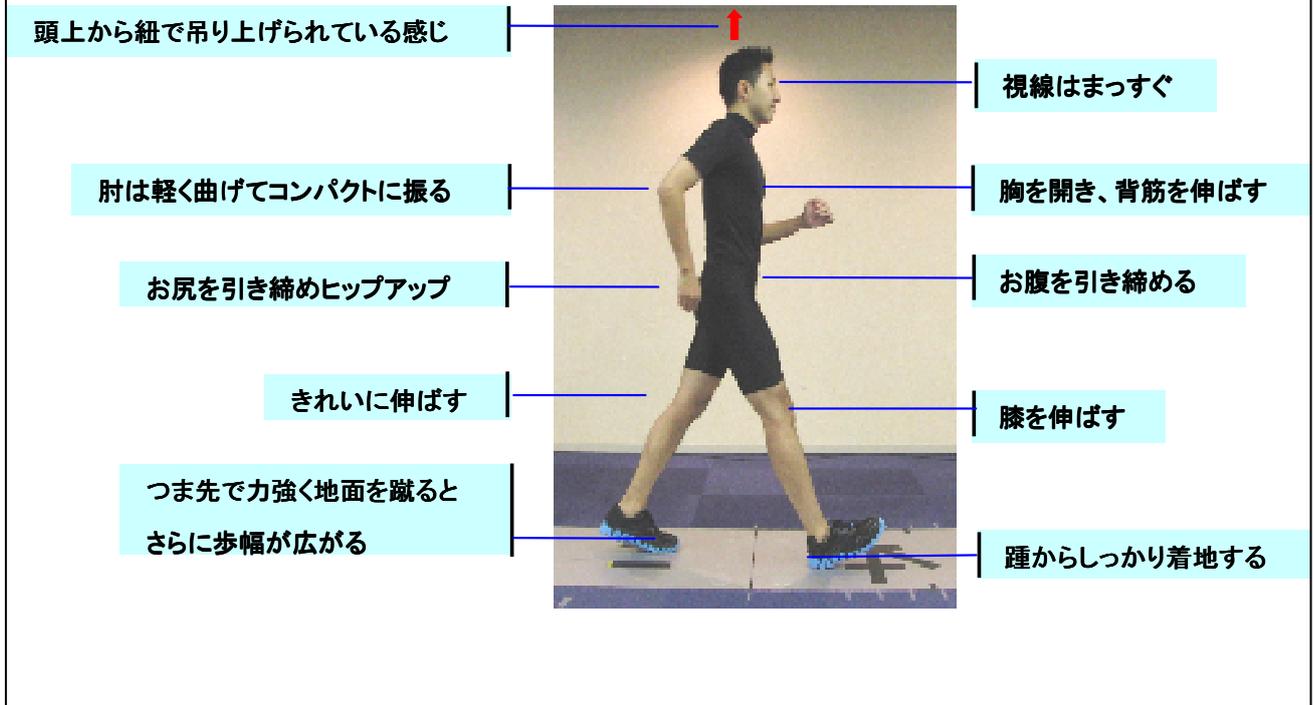
体を横から見た時

- ・「耳の位置」
- ・「肩の位置」
- ・「太ももの位置」
- ・「膝位置」
- ・「足首の前位置」

一直線上にありますか?
(黄色の線)



正しい姿勢で歩いていますか



2. 良い姿勢づくりのトレーニング

ここでは、関節に負担がかかりにくい姿勢でウォーキングするための機能トレーニングについて、下肢・上体（体幹）・歩行場面に分類して説明しました。

自らの体を筋肉や関節でしっかりと支えながら歩行するために必要な内容をレベル別に皆様にお伝えしました。

ウォーキング（歩行）動作に必要な機能トレーニング

| | | | | |
|---------|------|------|------|------|
| 上半身（体幹） | レベル1 | レベル2 | レベル3 | レベル4 |
| 下半身（歩行） | レベル1 | レベル2 | レベル3 | レベル4 |
| 歩行場面 | レベル1 | レベル2 | レベル3 | レベル4 |
| 関連動作 | レベル1 | レベル2 | レベル3 | レベル4 |

【当日配布資料】

●肩甲骨セッティング

頭が前に出たり、背中が丸くなりやすい方やその予防のためにおこなうトレーニングです。良い姿勢づくりに役立ちます。

しっかりと胸を張り、肩甲骨を内側に寄せながら、肘で床を押します。

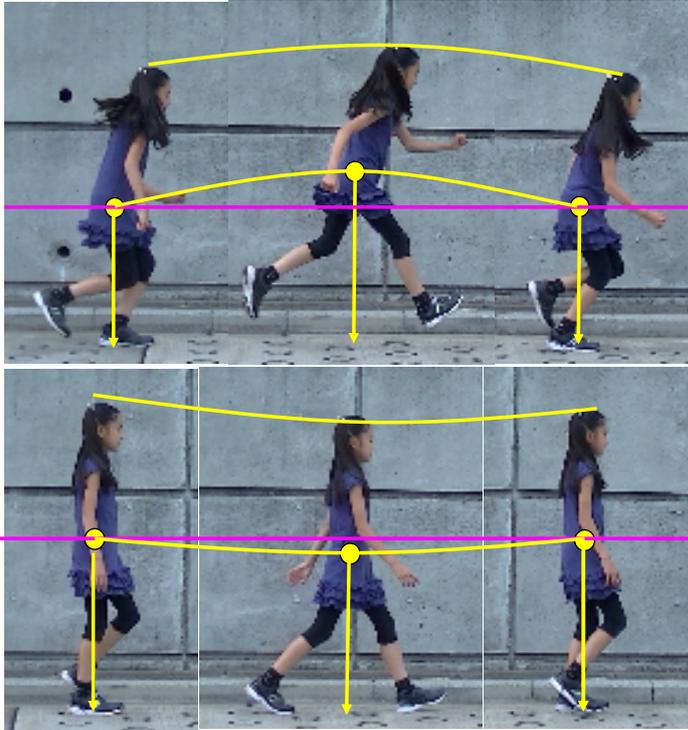
肩が前に出たり、腰が反りすぎないように注意します。



3. ウォーキングとジョギングの違い

ここでは、健康増進によく使われる、ランニングとウォーキングの違いについて、からだ（関節）にかかる負担や消費するエネルギー量の面などから説明しました。（以下は資料抜粋）

ランニングとウォーキングの違い



●ランニング

- ・支持足で体を力強く斜め前方に押し出す進み方。
- ・時間あたりのカロリー消費量は多い
- ・心肺機能への負担が大きい
- ・着地時の体への衝撃力はウォーキングの2～3倍

●ウォーキング

- ・踏み出し時、重心が落ちる、効率の良い進み方。
- ・時間あたりのカロリー消費量は少ない
- ・体への負担が比較的少ない

4. ウォーキングを安全におこなうための準備

ここでは、ウォーキングを実施するにあたり、事故やケガをしないための注意点について、以下の説明をおこないました。

- ・水分補給のタイミングについて
- ・季節による、服装について
- ・ウォーキングシューズの選び方について
- ・開始時間について（食事や気温）
- ・ウォーミングアップやクールダウンの必要性や実施の方法について

ウォーキングシューズの選び方



- できれば夕方に選びましょう
- ウォーキング時に履くソックスで合わせましょう
- 両足履いて、軽く歩きましょう

5. ウォーキングコースの紹介

港北区には、様々なウォーキングコースがあり、ここでは港北区役所が作成した「てくてくこうほ（歩）く」や「新横浜公園ランニングマップ」を紹介しました。

●実技内容

実技では、参加者の立ち姿勢や歩行姿勢の簡単なチェックを実施し、体に負担がかかりにくい良い姿勢で歩くためには、何に注意するのかをお伝えしました。

【歩行の際に注意すること】

- ・ 上体の姿勢は、肩に力が入らず軽く胸を張り、リラックスする。
- ・ 腰は丸くならず、反らさず、骨盤をまっすぐに立てる。
- ・ 脚は膝とつま先が進行方向に真っ直ぐ出し、踵から着地する。
- ・ 歩行を円滑におこなうため、腰の移動（乗り込み）が遅れないように注意する。



体幹が揺れないように歩くため、お腹に力を入れることを説明



正しい歩行の説明

報告者：健康科学課 指導員 岸 由紀夫