

# 健康カルテ



## 運動としての体幹ウォーキングの勧め

医師 北祥男

毎日ウォーキングをしているが、あまり体重が減らなくて効果を実感していない人が多いのではないかでしょうか。間違った歩き方では運動としての効果は少ないと思われます。これからは運動としての効率の良い歩き方を身につけましょう。

多くの人が行っている普段の歩き方は、猫背や反り腰などの悪い姿勢で、太ももだけをつかって歩いています。これでは大腿四頭筋（太ももの前の部分の筋肉）だけに負担がかかりすぐに足がだるくなったり、腰痛や膝関節痛をおこしたりしてしまいます。なぜ猫背や反り腰になるかというと、年齢とともに体幹の筋肉が衰えてきて、骨盤の正しい位置・角度が維持できなくなるからです。体幹は背中の僧帽筋、脊柱起立筋、腹部の腹直筋、腹斜筋、インナーマッスルの腸腰筋などから成り立っています。体幹の筋肉を意識して歩行することにより、姿勢がよくなり、歩くスピードが速くなり、エネルギー消費量が増えて体重が減り、生活習慣病に良い効果がでてきます。次のことに意識を向けてウォーキングをしてみましょう。



- ① みぞおちを持ち上げるようにして姿勢を正す。  
みぞおちを持ち上げると脊柱が自然と正しい湾曲になります。  
骨盤を正しい角度に維持することが重要です。
- ② みぞおちから足が出ているイメージで足を踏み出す。  
歩幅はやや広く。みぞおちの奥の胸椎下部から骨盤内を通って大腿骨に付いている腸腰筋が積極的に動き鍛えられます。  
腸腰筋が動くと脊柱起立筋、大殿筋、腹筋、ハムストリングス（ふとももの裏側の筋肉）などの筋肉も動くようになり、体幹の筋肉が鍛えられます。
- ③ かかとから着地し重心がかかとから足の母指球に移動する  
ように重心移動して歩く。
- ④ 腕振りは後ろに強く振ることを意識する。  
僧帽筋や脊柱起立筋が鍛えられます。

この体幹ウォーキングを習慣づけることにより、年齢とともに衰えがちな体幹の筋肉が鍛えられ、肩や腰、膝の痛みの軽減とともに、生活習慣病の予防や治療に役立っていきます。レターフォームハーティ21でもご紹介したスロースクワットを8~10回 × 3セットしてから、この体幹ウォーキングをすると、さらに体脂肪の燃焼が促進されます。