

暮らしに役立つ
いきいき生活情報紙



2016年4/7 No.1217

大和・相模原南部版

(株)神奈川中央新聞社「リベルタ」

http://www.liberta.co.jp

〒242-0001 大和市下鶴間2749-2

TEL046-261-6111 FAX046-264-7101

日本生活情報紙協会加盟
全日本ポスティング協会会員

心も体も健康に

Let's ウォーキング



普段何気なく行っている「歩く」という動作は、実は全身の筋肉や神経を総動員しています

美容と健康にいいのはもちろん、さまざまな効用が科学的に証明されているウォーキング。自然の中を歩けば発見があり、素敵な仲間に出会えます。季節は春、さっそく始めてみませんか。

ウォーキングを科学する

①ダイエット
ウォーキングは有酸素運動の代表格。続けることで体脂肪が減少し、基礎代謝が高まることで、脂肪が燃えやすい体になります。心肺機能を高線回路であるシナプスの

②脳の活性化
脳のすみずみまで血液と酸素が行き渡ることで、思考力や集中力が高まり、決断力がアップします。また、脳神経の配

め、血液中の善玉コレステロールを増やし、中性脂肪を減らす健康効果も実証済み。

③老化予防
「老化は脚から」といわれています。歩くことで、姿勢を支える太腿筋が鍛えられるので、姿勢がよくなり、腰痛防止につながります。また、骨密度が上がり骨折しにくくなるほか、身体のバランス感覚もよくなるので転びにくくなります。

ボールを使ったウォーキング

最近注目されているのが、ボールを使ったボールウォーキング(PW)とフルディックウォーキング(NW)。違いは、ボールの形状と突き方にあります。いずれも腰や膝への負担が少なく転びにくいので、運動が苦手な人、高齢者でも手軽に始めることができます。

PWはリハビリなどを目的に開発されたものな

フルディックウォーキング(NW)の歩き方



- ①踏み出した足と逆の手のボールを前足と後足の間の地面に軽くつきませ。肘はなるべく曲げず、伸ばした角度を保ちます。
- ②ボールをしっかり突き立て、グッと体を前に強く押し出すように前進します。
- ③押し出した側のボールが脇を過ぎ、後ろ側の手をグッと離し、腕が伸びきるまでしっかりと押し出します。

取材協力/ZAMAフルディック・ウォーキング同好会 梶田インストラクター
www.zama-nw.info ※体験希望の申し込みはホームページから

ので、どちらかという足腰に衰えを感じている人向きです。ボールを前方に突き、歩行に合わせ肘を曲げた状態でボールを移動させます。動作はそれほど大きくなく、安定感があって4足歩行のイメージですが、上半身も使うので全身運動の効果があります。

おすすめのウォーキングコース

★神奈川ウォーキング・ハイキングコース案内
www.wslv.jp/course/

Prof. I. Kanagawa.html
★県央地域お勧めウォーキングガイド
www.prelkanagawa.jp/cnif550/p12613.html

おすすめのウォーキングサークル

★新日本スポーツ連盟神奈川ウォーキングクラブ
01(4)34001590

★NPO法人 神奈川県ウォーキング協会
FAX04653113600

★特定非営利法人神奈川県歩け歩け協会
046(90)700000

★社神奈川健生フルディックウォーキングクラブ
09090
(2)62470000

で、全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。