Business Life
027

JCHO東京新宿メディカルセンター 理学療法士
田中尚喜

正しく歩いて、不調を治す。

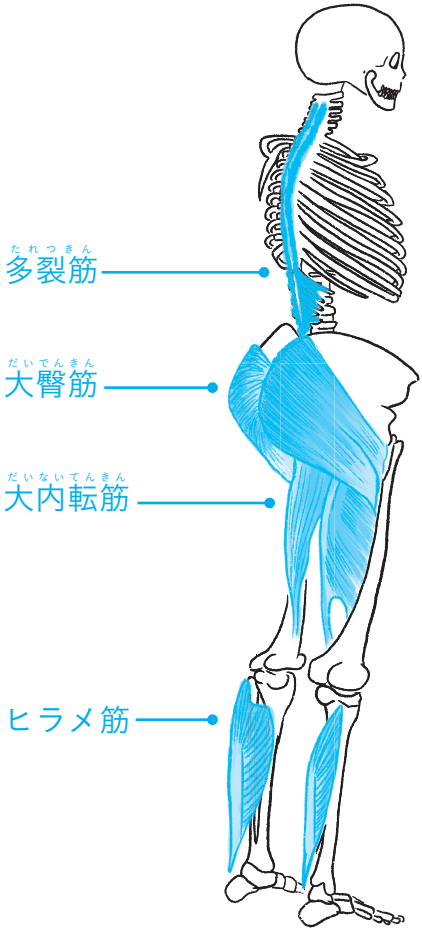
簡単だから毎日続く ストレッチング&トレーニング

CrossMedia Publishing

プロローグ①

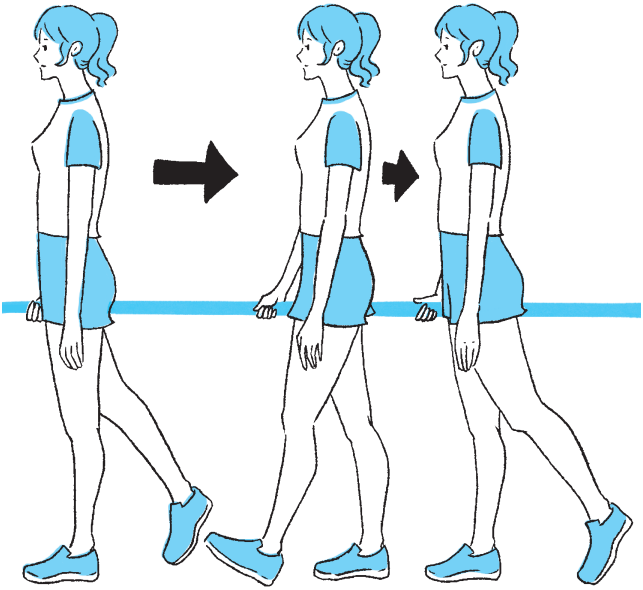
「後ろ歩き」できれば正しく歩ける！

これらの筋肉を鍛えると、体調が整います



4つの筋肉

これだけで正しく歩けます



1分間 後ろ歩きトレーニング

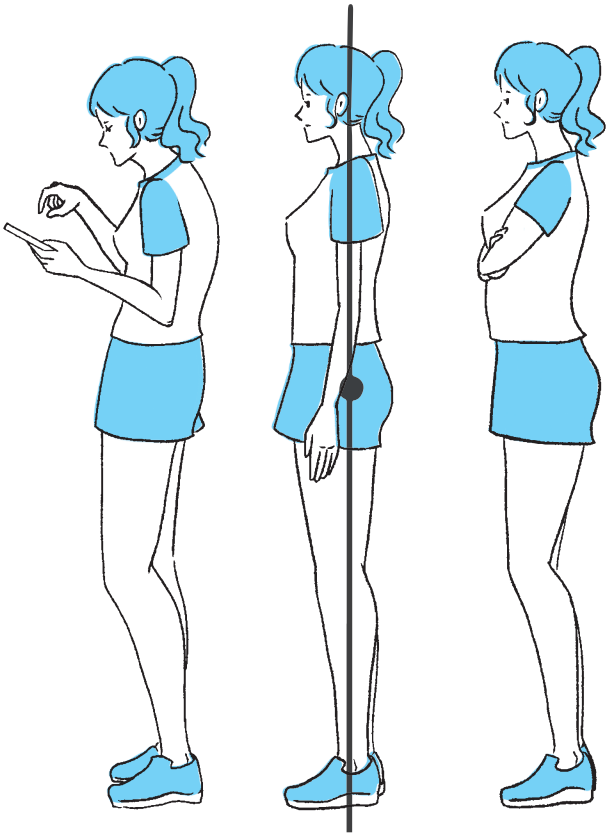
特徴

・正しく体重移動をしないと、後ろ向きに歩くことができない
・後ろ向きに歩くことで、簡単に矯正でき、正しい歩き方が身に付く

やり方

・手すりのあるところで後ろ向きに歩きます
・まずは、爪先からつき、膝を伸ばしながら後ろ向きに歩きます
・そのまま動くと踵がつくまでの動きになります
・同様に、反対の脚も爪先からつき、膝を伸ばしながら、後ろ向きに歩きます
・繰り返し1分程度行ってみましょう

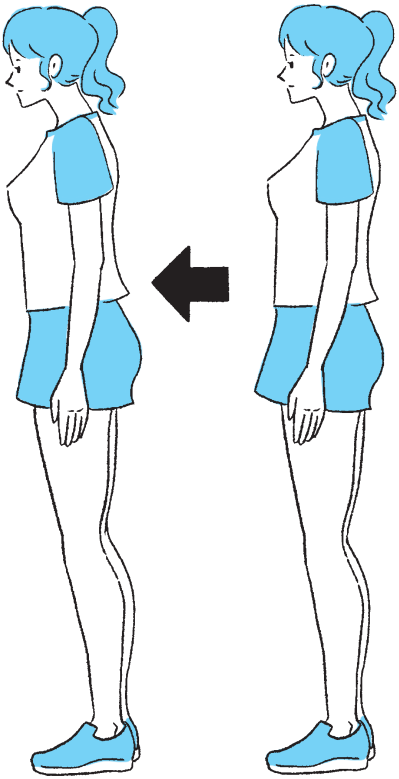
骨盤が前傾または後傾していませんか？



猫背　　正常　　反り腰

正しい立ち方

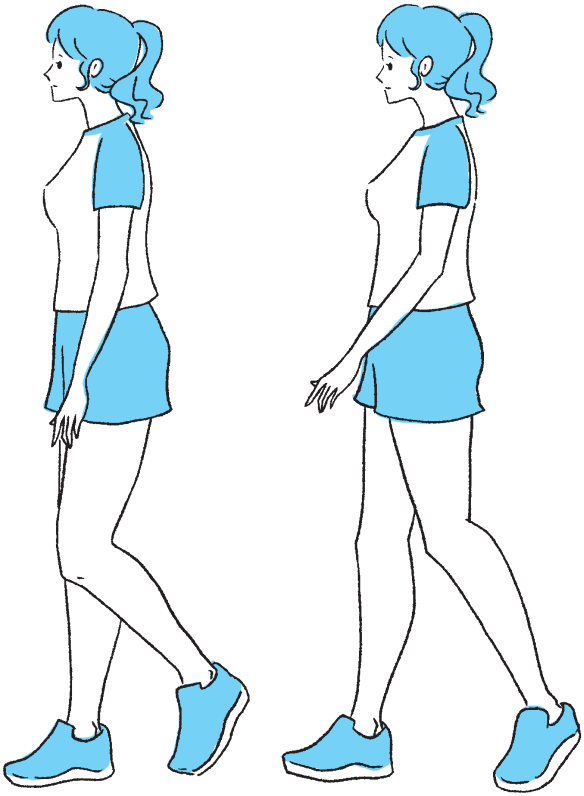
重力を感じてみましょう



初動はお腹から

重心を前に押し出す。言い換えると「お腹を前に出す」イメージです

母趾（親指）は地面に触れていますか？



重心移動

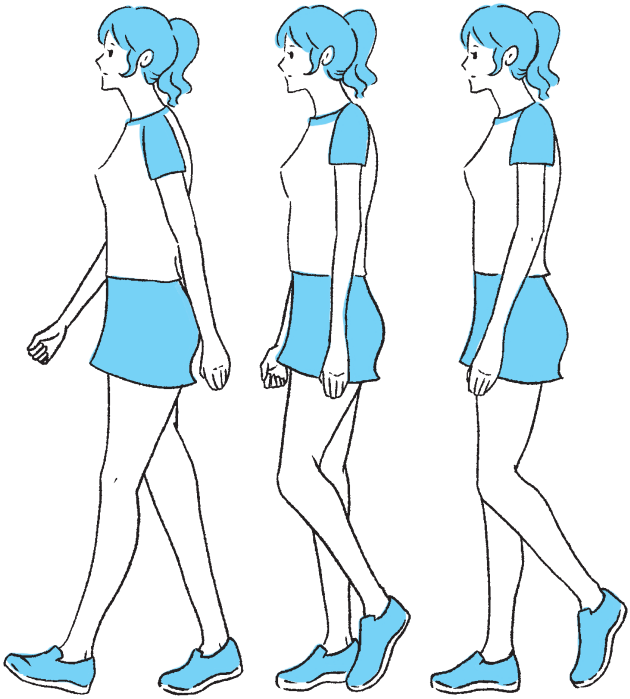
・前足に重心をのせ、次に後ろ足を前方に運ぶ
・その時の理想はまず踵で着地し、母趾（親指）の指腹が地面に触れていること

お尻を触ると、筋肉の動きが確認できます

臀部をチェックする

正しく母趾（親指）の指腹が触れた時は、大臀筋の上部線維と多裂筋が収縮することを確認できます

頭が上下左右に動いていませんか？



頭部などをチェックする

- 重心を押し出した反動で足は前に出ます。そこで無理に前に出す必要はありません
- 重心の動きは、上下左右にそれぞれ2cm程度、傍から見ても大きく動くことはありません
- 前足の着地の時に膝が伸びていることを確認できたら、OKです

プロローグ②

大股で腕を振る ウォーキングが 流行している理由

「腰が痛い」と言っても手術をするほど重篤なものから、一晩で楽になるものまでさまざまですが、最近では座っているだけで痛みを訴える方もいらっしゃいます。

これには姿勢の乱れや歩き方が影響しているように感じます。なぜ私がそう感じるのかは、不自然な姿勢や歩き方が、近年街中で毎日のように見られるようになったからです。

本書は「正しく歩く」というテーマを掲げていますが、そもそも「歩く」ことは医学的にほとんど研究されていないにもかかわらず、「健康を増進する」という意味で、テレビや雑誌などで多く取り上げられています。

そのなかでも「大股で、腕を振って、速く歩く」ことが「体力づくりにいい」という観点で強調されていますが、このことを改めて問うてみたいと思います。

厚生労働省のパンフレットにも「腕を振る」「歩幅を広げる」という表現が使われており、実質的に「大股歩き」を支持しています（厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」）。

私自身は「大股で、腕を振って、速く歩く」ことに対しては「正しく歩く」こととは

反しているという主張です。むしろ「小股で、腕を振らず、ゆっくり歩く」ことで健康は維持されると考えています。

では、「大股で速く歩く」が流行し定着してしまった原因はなんだったのか？　少しだけ歴史を振り返ってみましょう。

1970年代にジム・フィックスという人が30kgのダイエットに成功し、「減量と健康増進を勝ち取った」として、「ジョギング」ブームが世界的に広がりました。とくに1970年代後半から1980年代前半にかけて全米を中心にした世界規模の「ジョギング健康法」が流行しました。ところが、ジム自身が心筋梗塞を起こして突然死。ジョギングブームは一気に衰退しました。

ジョギングは、体調によっては心臓に負担をかけ、危険な場合があるという分析がなされました。しかし、一時期のブームは去ったものの、依然としてここ日本でもジョギングは「健康によい」ものという人々の意識は変わらず、公園では、今も若い人々以上にシニア層が猛スピードでジョギングしている姿を見かけます。

１９９０年に入るとジョギングからウォーキングへとブームが移りました。その理由のひとつには高齢化社会への突入がきっかけとなって、シニア層の運動不足が叫ばれるようになったからです。これにより、走ることの代替として「ウォーキング健康法」というコンセプトが開発されました。

ウォーキングが「歩く」ことと違う点は、「有酸素運動」という観点で新しくとらえられたことでしょう。

これによって今まさに私たちが知っている「大股で、腕を振って、速く歩く」ことが喧伝されるようになりました。

しかし、「運動量が大きくなるエクササイズ」としては正しい方法ですが、「正しく歩く」という点では間違っています。このようなウォーキングを続けていると、いずれ体に悪影響が出てきても不思議ではありません。

本書では改めて「歩く」とはどういうことなのか？　「歩く」となにがいいのか？「歩く」ことでなにが改善されるのか？　「正しく歩く」とはなにか？　をテーマに、

皆様の日常生活のなかで簡単にできる「歩く健康法」を提供できたらと思い、筆をとりました。

「正しく歩く」ことで、ひとりでも多くの方が喜びを感じていただければ幸いです。

令和元年5月吉日

著者より

正しく歩いて、不調を治す。目次

プロローグ①
「後ろ歩き」できれば正しく歩ける！……003
プロローグ②
大股で腕を振るウォーキングが
流行している理由……011

第1章

不調の原因は歩き方にある!?

01 「ふつうに歩く」ことができなくなったのはなぜ？……022
02 街中で見かける、おかしな歩き方……026
03 「歩く」メカニズム、正しいアラインメントとはなにか？……031
04 ちゃんと使えていない、大きな筋肉……038
05 コンディショニングに欠かせない「歩く」運動……042
06 歩く時に腕振りは意識しなくていい……045
07 年齢による、自然な歩き方がある……048
08 「歩く」基本を見直すと、体調は整う……052

第2章 なぜ歩くといいのか？

01 走るよりも、歩くほうが痩せる!? …… 058
02 運動ではなく、運動習慣を …… 062
03 ウォーキングよりも散歩のほうが効率的!? …… 065
04 医者はなぜ階段を歩くのか？ …… 068
05 歩くと疲れる人は、黄信号 …… 072
06 多くの人は靴のサイズがまったく合っていない …… 075
07 健康ならば、1日3万歩は歩くことができる …… 079
08 歩くことは予防医学そのものである …… 082

column 1 素足ウォーキング …… 085

第3章

正しく歩くための準備

01 靴の減り方を見ると、正しく歩けているかがわかる …… 088
02 正しい靴選びの基本 …… 095
03 靴の構造について知っておくと、悩みが解消されるかもしれません …… 100
04 オーバープロネーションって何のこと？ …… 109
05 インソールの効果はどこまで？ …… 112
06 シューズの最前線 …… 114

column 2 ウォーキング・ウェア …… 118

第4章 正しく歩く実践

01 正しく立つことから始めましょう …… 122
02 正しく歩く基本 …… 126
03 後ろ歩きトレーニングで「正しく」歩く …… 134

第5章 1分間ストレッチング&トレーニング

01 ストレッチングは万能ではない …… 144
02 正しく歩くためのトレーニング …… 151

1分間大臀筋トレーニング
1分間大内転筋トレーニング
1分間多裂筋トレーニング
1分間爪先立ちトレーニング
1分間階段トレーニング
1分間フロントランジ
1分間スクワット