



ウォーキング レックスン

2020.9.17/9.24 13:00~15:00

自己紹介 高羅正成(タカラマサノリ)

- 理学療法士
- パーソナルトレーナー
- ヨガインストラクター
- 介護予防講師
- デイサービス施設管理者
- 会社経営者(会社設立中)

Takara depolt



正しい歩きや姿勢

- ①踵から付く
- ②親指で踏み込む
- ③背筋を伸ばして胸を張る。
- ④頭は揺れない
- ⑤肩と腕の力を抜いて、足の動きに合わせてリズムカルに振る。
- ⑥骨盤は前後に揺れない。
- ⑦歩幅はやや大きく。
- ⑧あごを引き、20~30m前方を見る。
- ⑨頭から踵までが一直線

今回の講義で伝えたいのは

~~こう歩くべきだ！~~

~~こう歩かないといけない！~~

~~こう歩かないとだめだ！~~

という事ではない！！

一人一人に合った快適な歩き方・方法がある。

意識した美姿勢よりも 無意識の快適な姿勢へ

意識した美姿勢は続かない。
その時に応じた姿勢が取れることが重要

“歩く”を考える。

Q 1 : なぜ歩く・ウォーキングについて知りたいと思いましたか？

Q 2 : 歩く目的は何ですか？たくさん書いてOKです。

言葉を整理する。

歩行 vs ウォーキングの違いとは？

何となくイメージで書いてみましょう。

歩行 VS ウォーキング

今回の講義ではこのように定義して、使い分けようと思います。

◆歩行

何か目的（トイレに行くとか、買物に行くとか、なんでも）を果たすための手段

◆ウォーキング

歩くこと自体を楽しむエクササイズ

第1回 ウォーキングレッスン

歩行について理解を深めよう。

～ずっと歩ける身体であるために～

「歩けるようになりたい」

リハビリ病院で最も患者さんからの希望が多い。

歩けるということは自由があると言ってもいいほど、
生活に影響がある。

現在の身体をチェックしよう。

- ①目を閉じてその場で30回足踏み
- ②閉脚立位（両足を閉じて立つ）
- ③継ぎ足立位（綱渡りのように立つ）
- ④片脚立位

良い歩き方・良い姿勢は人それぞれ

背筋がしっかり伸びて歩くのが、良いという訳でもない。

快適に歩けているか。その姿勢が快適か。ということ。

今日と次回のレッスンを通して
快適に歩いて帰ってください。

感情と姿勢

- ・胸を張って上を向いて歩く人は元気・良いことがあった、機嫌が良い、ポジティブに見える。
- ・猫背で下を向いて歩く人は落ち込んで、悲しい、いらいら、悔しい、ネガティブに見える。

感情と姿勢は密接に関係している。

目の錯覚ワーク

★時計回りに見えた人→右脳をより使っている →直感派

★反時計回りに見えた人→左脳をより使っている →論理派

他の人にどう見えるかは
あまり気にしなくていい。

「みんな違って
みんないい」

金子みすゞ

歩くために必要な要素は？

背骨というキーポイント

赤ちゃんは背骨をまず動かして、寝返り、うつ伏せ、四つ這い、高這い、立位へと発達していく。

我々は手足を上手く使い過ぎて、背骨が使えなくなっている。

痛みが生じるのは、なんで？
歩くと痛みが出るのは、なんで？

癖

どこが頑張って、どこが頑張らないか。

どこが動いて、どこが動かないか。

貴方の動きの癖は分かりますか？

床に落ちたものを拾うとき

床頭台から服を取り出すとき

起き上がるとき

寝返りをするとき

振り返るとき

食事を取るとき、水を飲むとき

頑張った結果

一番動くところ

腰・膝・首・肩(四天王)

に負担(ストレス)がかかり、痛みとなって現れる。

自分の身体の使っていないところを
目覚めさせる。

ダンスの角に足の小指をぶつけたことはありません？

→それは小指を頭が認識していないからです。

さあ、快適に歩くためのレッスンを始めましょう。

今日のテーマは歩くための土台作りです。

では、レッスンを始めましょう。

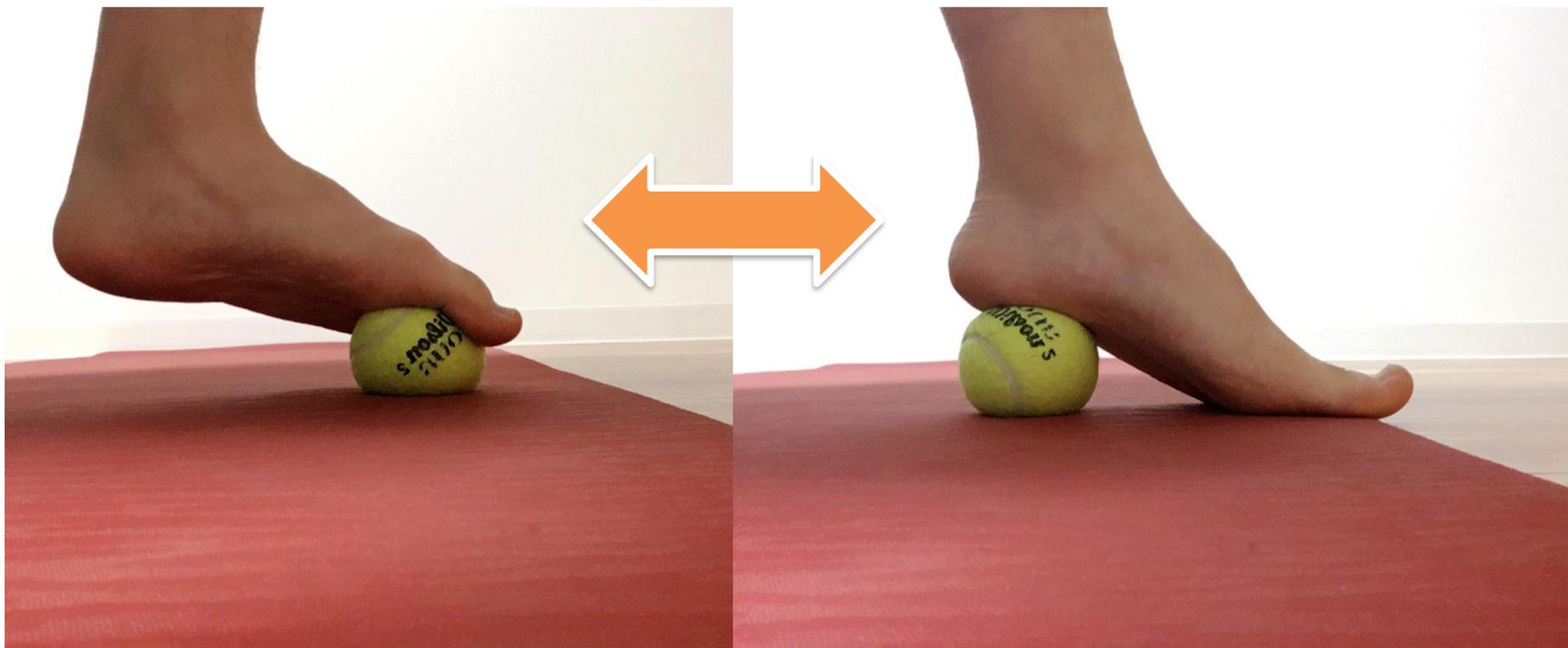
今日のテーマは歩くための土台作りです。

楽に歩くためのレッスンを。

おまけ

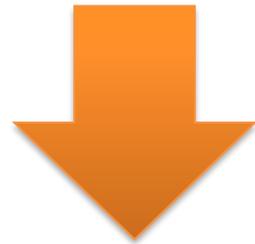
家でやって欲しい テニスボールのワーク①

テニスボールの上に乗って(座って
も立ってもOK)、ゴリゴリ転がす。



足の裏 ポイント！！

内側の縦のライン
外側の縦のライン
親指と小指の横のライン



このラインに沿って、3分くらい
足の裏をゴリゴリしてください。
始めはかなり痛いかも！



おまけ

家でやって欲しい テニスボールのワーク②

ふくらはぎのコンディショニング

ふくらはぎの痛いところをテニスボール
で前後左右にゴリゴリしてください。
始めはかなり痛いかも！

テニスボール

