

商工会プレゼンツ！

バーチャルウォーキングを楽しく、安全に行うためのポイントレッスン！

ウォーキングは人間の基本的な動作の1つですが、競うまたは距離をこなすという目標があると、フォームが乱れ、関節等に通常以上の負担がかかります。まずは正しい歩行をおさらいしましょう。歩行動作は大きく分けて3つあります。(図1)動作1では1歩踏み出す側の足の膝に負担がかかり、動作2では軸足側の腰、骨盤、臀部、股関節、大腿の筋肉で体重を支えます。動作3では軸足が右足に変わる寸前に左足を蹴るので、足首が硬いとこの動作がうまくいきません。また蹴る動作はハムストリングを使います。上記のポイントをおさらいすると、腰、骨盤、股関節、大腿部、ハムストリング、臀部、膝、足首を反復して使いますのでストレッチは十分行ってください。

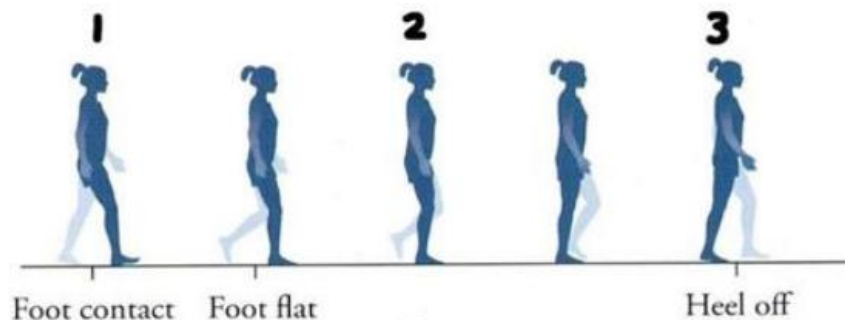


図1

写真引用

Biomechanics of Movement The Science of Sports, Robotics, and Rehabilitation P26

Thomas K Uchida and Scott L. Delp Illustration by David



腰、骨盤



臀部



股関節、大腿部、膝



ハムストリング



足首

ランニング同様、前後の腕の動きを入れると推進力が増し、ピッチも早くなります。服装は湿気が多い気候にも対応できるよう通気性の良いものを、靴は底の薄いものは踵への負担がかかりますので、クッション性のあるランニングシューズが良いでしょう。熱中症、脱水症状防止の為、水分をこまめにとり、日中歩く場合は帽子も忘れずに！次の日、筋肉痛が生じた場合は、上記のイラストのストレッチをゆっくり行い、関節に鋭い痛みを感じる場合、炎症を起こしていますので発症後、72時間までは患部を冷やして下さい。商工会主催の素晴らしいイベントに1人でも多くの方が参加して、エクササイズ的重要性を再確認して頂ければと思います！

ドロリンガー真紀 (準会員) Pro Relief Chiropractic

Katyにてカイロプラクティック治療院を開院

テキサス州公認カイロプラクター