

スポーツセンター トレーニンググループだより



6月号



ジメジメした嫌な季節になりますが、天気の良い日には外に出てウォーキングをしましょう。



ウォーキングシューズの正しい選び方

ウォーキングシューズってどんなシューズですか？

基本的には、アスファルトの上で、長時間歩くための機能が備わっているシューズのことをウォーキングシューズと呼びます。

ウォーキングは、他人と競うスポーツではないので、ランニングのようにレベル別でシューズが分かれていることはありません。

必要な機能を備えて、ご自分のサイズに合っているものであれば、布製、皮製、全天候型かそうでないかなど、好みや価格で選んでいただいて問題ありません。

選ぶときのポイントは？

クッション性と屈曲性に注目してください。ウォーキングは、常に片足は着地している状態ですから、ランニングシューズほどのクッション性があると疲れてしまいます。

不整地を歩く可能性もあるので、ランニングシューズとトレッキングシューズの中間程度クッション性が理想です。

屈曲性は地面を蹴る時に重要です。曲がりが悪いときちゃんと地面を蹴れないため、歩幅が広がらず、せっかく歩いても運動効果があがりません。

街歩き用のシューズではダメですか？

クッション性が足りないのでお勧めはしませんが、とりあえず手持ちの運動靴で歩いてみたいということであれば、インソールで調整をして、衝撃を吸収するようにしてください。

サイズ選びで気をつけることは？

紐を緩めた状態で足をいれて、一番前の部分に指をつけたとき、かかとに指1本（5mmから1cm）の空きがあるサイズを選んでください。

この空きがないと爪を痛めてしまいます。それから足長が合っているも、横幅が圧迫されていないものを選びます。

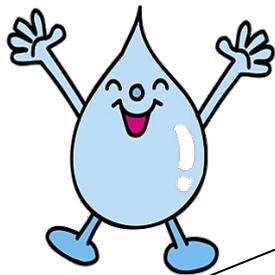
多くのメーカーは3E、4Eなど横幅のバリエーションを揃えていますから、試着の段階で少しでも痛かったらワンサイズ上を選んだほうがよいです。

蹴った状態で、指がちゃんと開いているのかもチェックしてください。

歩くときに履くソックスで試着することも重要なポイントです。

五本指ソックスの場合、横のサイズが違ってきますよ。





効果的なウォーキング法は？



point

頭はまっすぐにし、視線を少し遠くの路面に向けると身体の軸を保ちやすい。

point

お腹に力を入れて背筋を張って身体の軸を保つ。

point

足首は直角に曲げて、かかとから着地する。血液循環がよくなるので、むくみや冷え性の予防にもなる。

point

腕は「振る」よりも「引く」意識で。肩甲骨の可動域を広げると、血行が促進され、肩こりの緩和につながる。腕を速く振るとスピードもアップする。

point

胸を張り、背筋をシャンと伸ばして歩くと猫背予防につながる。



水分補給を忘れずに！



《**脈拍数が1分間に100拍程度になるスピードで**》

ウォーキングの強度は、1分間の脈拍数が100拍程度になるくらいを目安に。最初から無理をせず、徐々にペースを上げていくとよい。

お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

