

スポーツシティかさま

SPORTCITY KASAMA

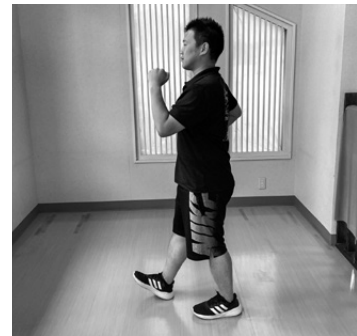


地域活性化起業人 **しみず たくや 清水 拓也さん**

今年の夏は暑い日が続きましたが、気が付けば涼しくなり外の風が心地良く感じる季節となりました。私は最近、近くの公園や笠間芸術の森公園で、移り行く景色を楽しみながらウォーキングを楽しんでいます！ウォーキングは趣味や健康づくりなど、さまざまな目的で多くの方に親しまれている運動です。今回はそんなウォーキングをより有効に行ってもらうため、効果的なウォーキングのポイントをご紹介します！

①足裏の重心移動を意識する

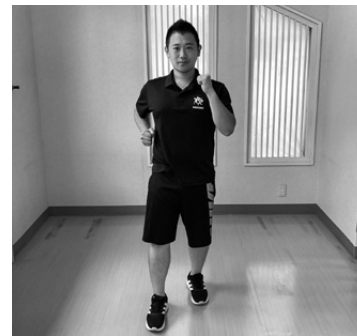
- かかと⇒足裏の中央⇒つま先の親指側へ重心が移動するように意識しながら歩きます。
- かかとだけに体重をかけて、ドスンと着地するのはNG！軽く着地してから、かかと全面を地面につけるようにするのがコツです。
- かかとの着地を意識しがちですが、つま先を蹴り出すことを一番意識します。その際に、無理に「蹴り出す」のではなく、足首をグッと伸ばし、自然と後ろへかかとを「押し出す」のがポイントです。
- この体重移動により、脚だけではなくお尻の筋肉（大殿筋）も刺激され、効率的に筋肉が使われてシェイプアップにも繋がります。



①②の見本

②腕の振りを意識する

- 腕の振りは骨盤と連動して脚が前に出やすくなる重要なポイントです。
- 自然に歩幅が広がり、エネルギー消費量も増えます。
- 肘の角度は90度にし、脇を締めて自分の肩より後ろに振ります。
- 視線を遠く（15メートルほど先）に向け、顎を軽く引き、大腿で歩くと実践しやすいです。



③の見本

③つま先と膝の向き

- つま先と膝を進行方向に向け、2本線の上を歩くイメージを持ちます。
- 1本線上で歩くと左右のバランスが悪くなり、足の小指側に体重が乗りやすく不安定になります。また、膝を痛める原因にもなります。
- 骨盤幅（10～20センチメートルが目安）で、まっすぐ足を出すよう意識します。

一気にすべてを意識して歩くのは難しいので、上記3つの中からテーマを選んで歩いてみると実践しやすいと思います。参考にしてみてください！



③の悪い見本

③の悪い見本

これからも「広報かさま」で、運動の活性化につながる情報発信や活動報告をしていきます。

問 一般社団法人 笠間スポーツコミッション（笠間市笠間2255-3）TEL.080-6464-1424 メール info@kasama-sc.jp

地域活性化
起業人とは

6か月以上3年以内の期間で民間の企業から派遣され、地方圏への人の流れを創出することを目指して、地域独自の魅力や価値向上、地域経済の活性化、安全安心につながる業務に従事します。

