

メタボの人のポールウォーキング

3段ギア（捻りヒップロールウォーク）

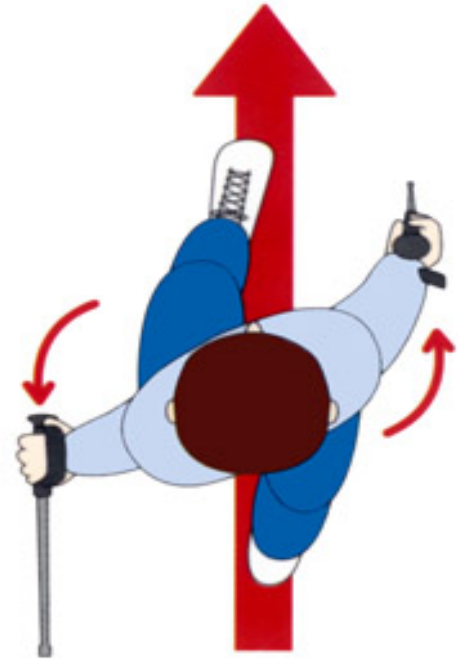
腕はパトロールウォークと同様ですが、脚を一直線上（中央線寄り）に運ぶように意識し、体幹部の回旋運動で、より引き締め効果をくびれ効果を期待できるコアコンディショニングです。

骨盤を左右交互に回し、バランスを取りながら、おなか周りの深部筋（インナーマッスル）を意識して、リズムカルに歩きましょう。

この際、頭部の位置が上下することも意識します。二足歩行を獲得した人類の骨盤は、垂直方向の加重から上体と内臓を支えるために幅が広がり、通常の歩行時には立脚側の股関節を中心に4度前方へ骨盤を回旋させバランスをとっています。つまり、骨盤を交互に回し、バランスを取りながら歩いているのです。また、一直線上を歩くことができるのもこのためです。自分が大きなバルーンの中にいて、手と足でボールを押しだして転がすイメージです。骨盤を回旋させることで、解剖学的下肢長による歩調よりさらに拡大することを「機能的下肢長」の増大といいます。

骨盤の回旋に相対するように、体幹も回旋しバランスを得ます。積極的に体幹を回旋することで、腹筋群の回旋パワーを歩行に連動させることができます。回旋筋群である腹斜筋は「くびれ筋」ともいわれ、ウェストを引き締め“くびれ”を作ります。

ポールウォーキング は下半身運動に加え、上半身（肩甲骨周り）の筋肉も動員され、上肢と下肢それに体幹筋軍を使う全身運動（約 90%の使われる）になります。メタボの人は ウォーキングでなく ポールウォーキングを行うことにより「一石二鳥」「一挙両得」なのです。



腰の回転で歩幅が広がるにつれて、着地は中央線寄りになります。上から見ると、左脚を出した時に右肩が前に出て、体幹部が捻れているのがわかります。

メタボの人のポールウォーキングの歩き方

インターバルトレーニング

「ナチュラルウオーク」と「メタボウオーク」を交互に繰り返します。こうすることで、体脂肪の燃焼効率を高め、肩こりや腰痛の予防効果も期待できます。「3分間ゆっくりナチュラルウオーク」「3分間速くメタボウオーク」を目安に、交互にメリハリをつけて20分ほど歩きましょう。体重を減らすことは将来膝の痛みを防ぐことにつながります。ひざ痛は、膝を支える周辺の筋肉が衰える加齢の他に、運動不足による体重の増加が原因です。体重が1kg増えると平地で3-4倍、階段の昇降で6-7倍の負荷が膝にかかると言われています。

コア(体幹筋)トレーニング

コア(体幹筋)トレーニングは、メタボウオークと腕は同様ですが、脚を一直線状に運ぶように意識し、体幹筋の回旋運動でより引き締め効果とくびれ効果を期待できるコアコンディショニングです。

骨盤を左右交互に回しバランスをとりながらお腹周りの深層筋(インナーマッスル)を意識して、リズミカルに歩きましょう。

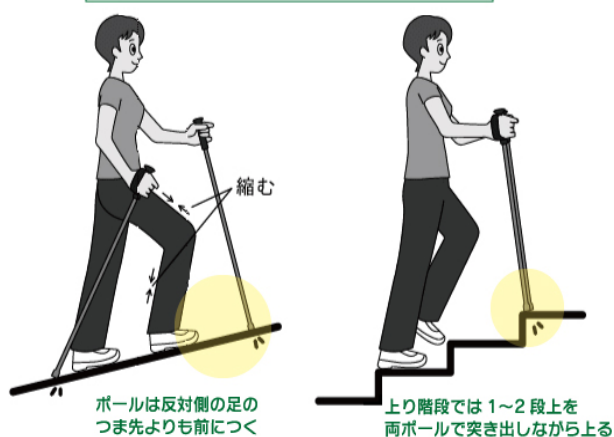
スローピング

バランス能力と足腰を鍛えるために、上り坂や下り坂、階段などの傾斜(スロープ)を利用したトレーニングがスローピングです。高齢者の筋力向上や循環機能を高める新しい運動法としても注目されています。さらにポールを持って行うスローピングは、通常歩行の3~4倍の効果が期待できます。

筋肉を構成している筋繊維には、有酸素運動のような持続的な動きに使われる赤筋(遅筋ともいわれる)と素早く動く白筋(速筋ともいわれる)の2種類があります。

脂肪を燃焼させる赤筋を鍛える運動の方が人気ですが、白筋のエネルギー源は糖のみなので、下りスローピングは糖尿病予防にも効果が期待できます。また、ポールを使うことで足腰への負担も軽減でき、転倒を未然に防ぐことも可能です。

上り坂(階段)のポールウォーキングフォーム



下り坂(階段)のポールウォーキングフォーム

