

ALPS HEALTH

てっしーのカラダ改善ウォーキング<第1回>

骨盤ウォーキングで 体幹を鍛え、 やせ体質をつくる

構成：ユンプル、写真協力：扶桑社

男性にこそ、実践してほしい
骨盤ウォーキング

みなさん、こんにちは！ ここ数年、わたしはよく、ウォーキングのアドバイザーとして全国各地のウォーキングイベントに参加しています。

そのたびに、ウォーキングはいまや「国民のスポーツ」といえるほどに広く愛されている、と痛感します。老若男女のだれもが気軽に始めることができる、ココロとカラダの改善に良い方法。素晴らしきスポーツであり、レクリエーションである存在、それがウォー



勅使川原郁恵

ウォーキングキャスター

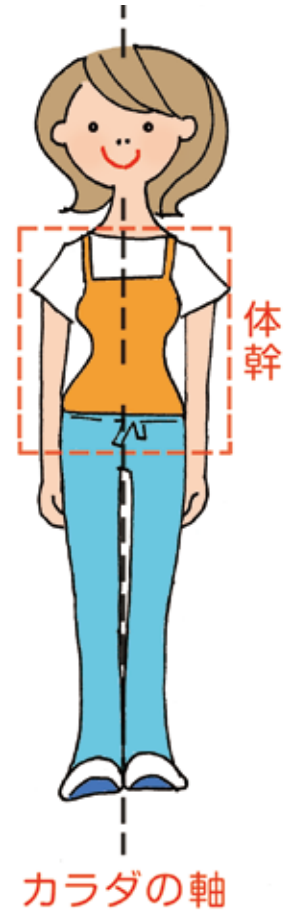
【てしがわら いくえ】1978年岐阜県生まれ。スピードスケート・ショートトラックで'98年長野五輪と2002年ソルトレークシティ五輪で入賞、'06年トリノ五輪と、3度のオリンピック出場を果たした。R9（アールナイン）プロジェクトリーダー。朝日新聞ウォーキンググランプリのプリンセスウォーカー、(社)日本ウォーキング協会のウォーキング親善大使などを歴任、多くの企業のウォーキングアドバイザーを務め、テレビやラジオ、雑誌、イベントなどでも活動中。ベジタブル&フルーツマイスター、フードアナリストの資格を持ち、ウォーキングと食で美と健康のスタイルを提唱している。

ーキングなのです。

わたしは三歳のときにスケートをはじめ、子どものころから毎日、スケート選手としてあらゆるトレーニングを繰り返してきました。

二〇〇六年のトリノオリンピックを最後に引退しましたが、選手時代のカラダづくりとメンタル&ボディケアのノウハウはその後、ウォーキングの効果高めるメソッドとつながりました。

スケートもウォーキングも、「カラダの軸を強くして基礎代謝をアップさせる」という基本の考え方、そしてそのための方法は同じなのです。



今回は、わたしが提唱しているいくつかのウォーキング法のうち、もっとも基本となる「骨盤ウォーキング」について紹介しましょう。

骨盤ウォーキングとは「お腹やせ」に直結するもので、カラダの軸＝体幹を強化するための方法です。

「骨盤」というと女性のためのメソッドのようにとらえられがちですが、とんでもない。腰痛や太鼓腹に悩む男性にこそ理解していただきたいウォーキングなのです。さあ、実践です！

体幹を強くして、
カラダのバランスを整える

骨盤ウォーキングの最大の効果は、

「カラダのバランスをとること」にあります。

選手時代、わたしのアタマは、常に「カラダのバランスのとりにかた」について考えていました。ショートトラックのスケートは左回りですつとカラダを傾斜させて滑るため、骨盤矯正は、ボディケアのキモでした。カラダのバランスが崩れると、タイムはあつという間に落ちてしまうからです。

どのジャンルのアスリートも、基本は同じです。スポーツで成績を上げる

ためには、まずは「カラダのバランスを整える」。これにつきます。

そのためにどうすればいいのかという、カラダの軸にあたる「体幹」の部分**を強くすることが重要です。**

体幹とは胴体のことですが、胴の中心線がぶれないようにイメージしてウォーキングを行うことで、体幹を強化することができます。

体幹が強くなると、背筋が伸びて、カラダがぶれないようになります。

スポーツ選手だけでなく、一流の歌



図A. 丹田呼吸からはじめよう！

デスクワーク中も丹田呼吸を。イスに浅く腰をかけ、両足を床にしっかりつける。丹田に手を置いて意識し、背筋を伸ばして右と同じように腹式呼吸をゆったりと繰り返す。

足を肩幅に開いて立ち、両手を丹田に置いて意識する。20秒ほどかけて細く長く口から息を吐き、吐ききったら鼻から息を吸いながらお腹をふくらませる。

舞伎役者や日本舞踊の師匠、ダンサー、モデルや俳優さんたちはみなさん、どのようなポーズや踊り、所作をされても、頭の位置が上下することなく美しい動作をされますが、それは体幹がぶれていないからです。

実は、体幹を強化するにあたっていちばんよい動きがウォーキングなのです。

体幹強化の基本は 丹田呼吸

体幹を鍛えるためのウォーキングを実践するにあたって、いくつかのポイントがあります。

まず、**丹田**（たんてん）を意識して腹式呼吸を行う（図A・P.47参照）ということです。

「丹田呼吸」とは体幹強化の基本です。丹田とは、カラダの重心を表す一点のことで、おへその下七センチメートルぐらいのところから、さらにカラダの内部に七センチメートルほど向かった地点です。

手で触れられない内臓部分に位置しますが、よくわからなくても、このあたりだなあ、とイメージするだけでOKです。

「お腹に力を入れて！」とよく言われてきましたが、丹田に力を入れると背筋が伸びて全身に気合いが入る、と

いう意味合いですね。

丹田呼吸は腹筋をきたえ、全身の血流を促します。ウォーキング前にはストレッチを行います。ウォーキング時にはストレッチを三〜五回ほど繰り返し、ストレッチ中もこの呼吸を行います。またウォーキング中や日常生活でも、ことあるごとに意識して丹田呼吸を行ってください。

腰痛で悩む人は、腹筋がふにやふにやで丹田がゆるんでいることが多いです。**丹田を鍛えることは腹筋強化、お腹やせへの道であると同時に、腰痛改善にもつながります。**



図B. 壁立ちお腹やせエクササイズ

腹筋に力を入れ、手を押しつぶすように背中を壁に押しつけて行く。5〜10秒キープ。骨盤を立てることを意識して、5回×3セット。

壁や柱に、後頭部、背中、お尻、ふくらはぎ、かかとがびったりつくように立つ。肩の力を抜いて両手を壁と腰の間に入れる。

お腹やせエクササイズを 行っからウォーキングを

筋トレ好きのみなさん、筋トレはいっ行っていますか？ウォーキングやランニングの後に言う人が多いようですが、てっしー流はその逆です。

丹田呼吸↓ストレッチ↓筋肉トレーニング↓ウォーキング。この順序こそが、全身の活動、脂肪燃焼、基礎代謝アップにとって効果的な方法です。

ウォーキングの前に筋肉を動かしておくことで、ウォーキングを開始したときにはすでに脂肪燃焼が始まっている



図C.骨盤まわし

両足を肩幅に開いて丹田に力を入れて背筋を伸ばして立つ。胸を張って腰に両手をあてる。カラダの軸を中心にするよう意識して、ゆっくりと腰を回す。左右50回×3～5回セット。

るといわけです。しかも、あらかじめ刺激をあたられていた腹筋は、ウォーキングをすることで脂肪燃焼がさらに活性化します。

ウォーキングは全身運動による有酸素運動です。歩いた程度によって、その後は三〜八時間、脂肪燃焼が続きます。

ウォーキング後に筋トレをする必要はなく、それよりもウォーキングで感じた爽快感に身をゆだねてリラックスすることのほうが継続を促すことにも

なると思うのです。同じ運動をするのでも、効率よく行いたいものですね。

腹筋をきたえるコツは
背筋運動にあり

ウォーキング前のお腹やせプログラムとして、図B (P.48) の「壁立ちお腹やせエクササイズ」や図Cの「骨盤まわし」をおすすめします。

わたしは子どものころからこのエクササイズを続けているのですが、それは、壁さえあればいつでも行える手軽さがいいのと、なんといっても背筋を同時に鍛えることができるからなのです。

選手時代、コーチからはよく「腹筋運動を五〇回行ったら、背筋は六〇回しなさい」とアドバイスされました。

背中を意識してこそお腹は力を発揮します。腹筋運動だけを一一〇回する



図D.骨盤くずれは老けて見える

外また、猫背、骨盤が後ろへ引けた状態。骨盤がずれて腰痛、肩こり、ひざ痛、肥満のもと。

よりも、腹筋五〇回、背筋を六〇回行うほうが、はるかに効果があります。効率よくお腹やせを目指すためには、背筋と骨盤を意識しましょう！

骨盤から下が足！
と意識してウォーキング

いよいよ、骨盤ウォーキングの開始です。その方法は簡単です。まず、次のことを意識して立つてみてください。

- 1 両足を軽く開き、均等に力を入れて立つ。
- 2 肩の力を抜いてリラックス。
- 3 丹田に力を入れてお腹を引き締め、お尻にも力を入れて、骨盤を立てるイメージをする。
- 4 頭の上から糸で引っ張られているようなイメージで背筋を伸ばす。

この姿勢で、カラダの軸（中心線）がまっすぐ立っていて、体幹がどっしりとかまえられています。その後、歩きます。

5 腰に両手をあて、「手から下が足だ」と意識する。

6 骨盤から足を踏み出すイメージで、顔を上げて視線を前に、大またで速足で歩く。

7 かかとから着地し、「足裏ローリング」(図E)を行う。

8 腕はひじを九〇度に曲げて後ろに引くことを意識する。

歩き姿が美しい人、さっそうと歩いている人、モデルさんの歩き方などを思い浮かべてください。骨盤からぐつ、ぐつと前へ出すように歩いているでしょう。これが骨盤ウォーキングの歩き方です。背筋が伸びて足が長く見え、脂肪燃焼に効果があります。

逆に、姿勢の悪い人、猫背で腰が下がっている人は、骨盤が足より後方にあり、足をひきずっているような格好になっています。こうした姿勢では健康に害がおよんでしまいます(図D・P.49)。

5.5倍の速さで歩く

前述の「6」の「速足」の目安は、「時

速六キロメートル、一分で二〇〇メートル、一〇分で二キロメートル」です。通常の速さの約一・五倍になります。これが、これだと、四〇〇〇歩ほど歩けば、通常歩行の約一万歩の消費カロリーに匹敵することになります。時速六キロメートルがどれほどか分かりにくい場合は、だいたいの感覚で、いつもより速いな〜というリズムでOKです。

大またで歩くことを意識すると、勢いがついてテンポよく歩くことになるので、脂肪燃焼の効率がいいだけでなく、基礎代謝アップに大きな効果がのぞめます。

キビシイ〜と思われるかもしれませんが、だらだらと長く歩くよりも、スピードアップして目標距離を決め、きりつと速足で歩くほうが疲れにくいものです。

これを一日二〇分〜一時間を週に三、四日、まずは三カ月続けましょう。必ずや、カラダとココロに変化が訪れます。

お腹やせは結果が出やすいので、まずはウエストサイズダウンが期待できるのです！

ここでみなさんに、ひとつ覚えておいていただきたいことがあります。

ランニングや他のスポーツと違って、ウォーキングは日常の動作の延長でできる動きですね。だから、「疲れたと

図E. 足裏ローリング～足の運びかた



1 ひざを伸ばしてかかとから着地。重心はかかとに。

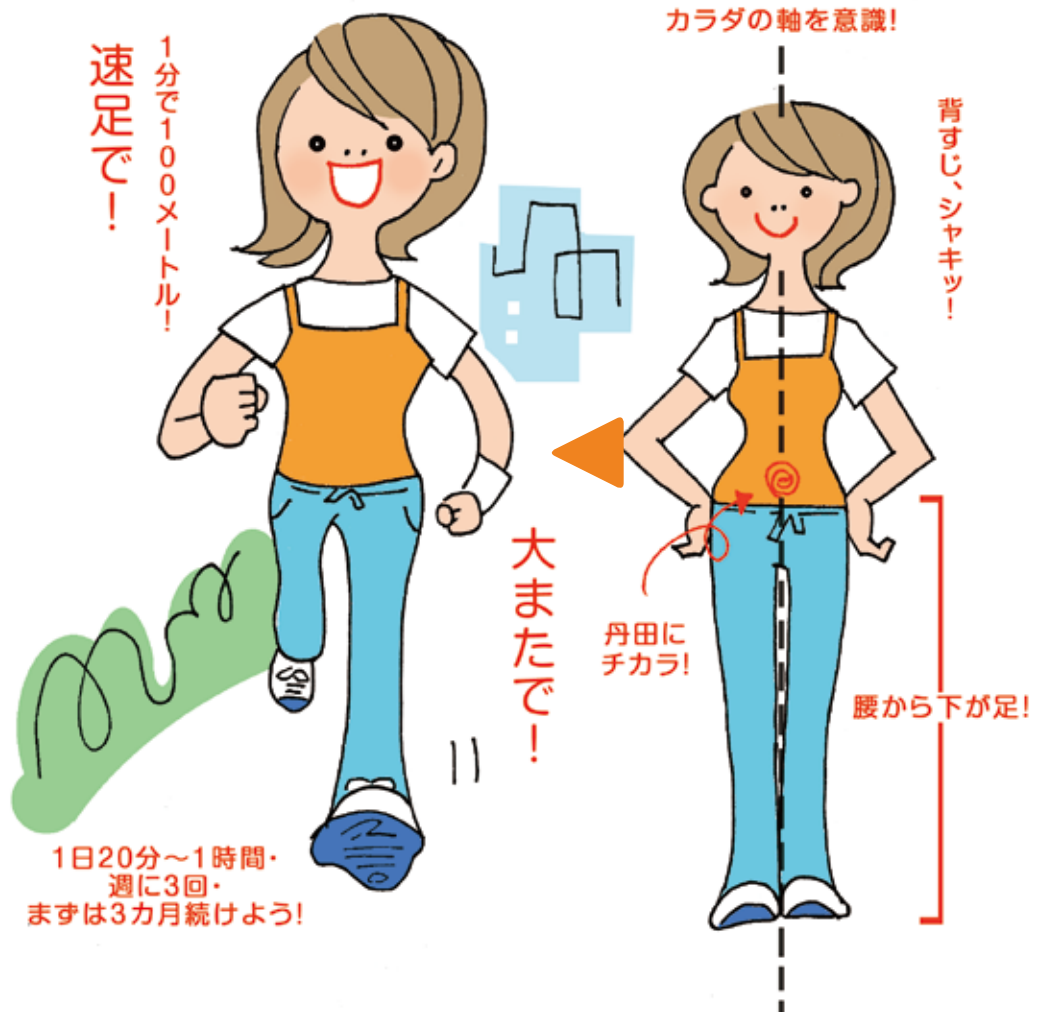


2 重心をかかとから足の外側→つま先に移動させる。



3 親指の付け根で地面をかるく蹴り上げる。

きんぎょ歩いてほしい」ということです。
特に精神的な疲労の回復には、ウォーキングが脳の若返りやストレスケアに効果があることは多くの科学的実験で証明されていますが、ウォーキングは、日常の疲れを癒やすことができる運動



なので。
疲労感があるときは、呼吸と姿勢を意識しつつ、ゆつくりと、アタマを空っぽにしておきただけ歩くことだけに身をゆだねてください。心身が浄化されるような感覚を味わうことができますよ!

▶てっしーの著書



『ウォーキングでナチュラル美人ダイエット』(扶桑社 ¥1,365)

トップアスリートのでっしーが、選手時代に編み出した「全身しぼり&体質改善のノウハウ」をウォーキング・メソッドとして大公開。「お腹やせ」「骨盤矯正」「けんこう骨ほぐし」「プチうつ改善」……ウォーキングの効果とその方法をわかりやすく解説する好評の一冊。全国の書店、ネット書店で発売中。

まとめ!

1. いつでもどこでも丹田呼吸でお腹やせ!
2. ウォーキング前にお腹やせエクササイズを!
3. 腹筋を鍛えるには、背筋運動をより多く行う!
4. 腰より下が足と意識して、骨盤から前へ出して歩く!
5. 大また&スピード・ウォーキングで効率アップ!