

1  
シリーズ特集

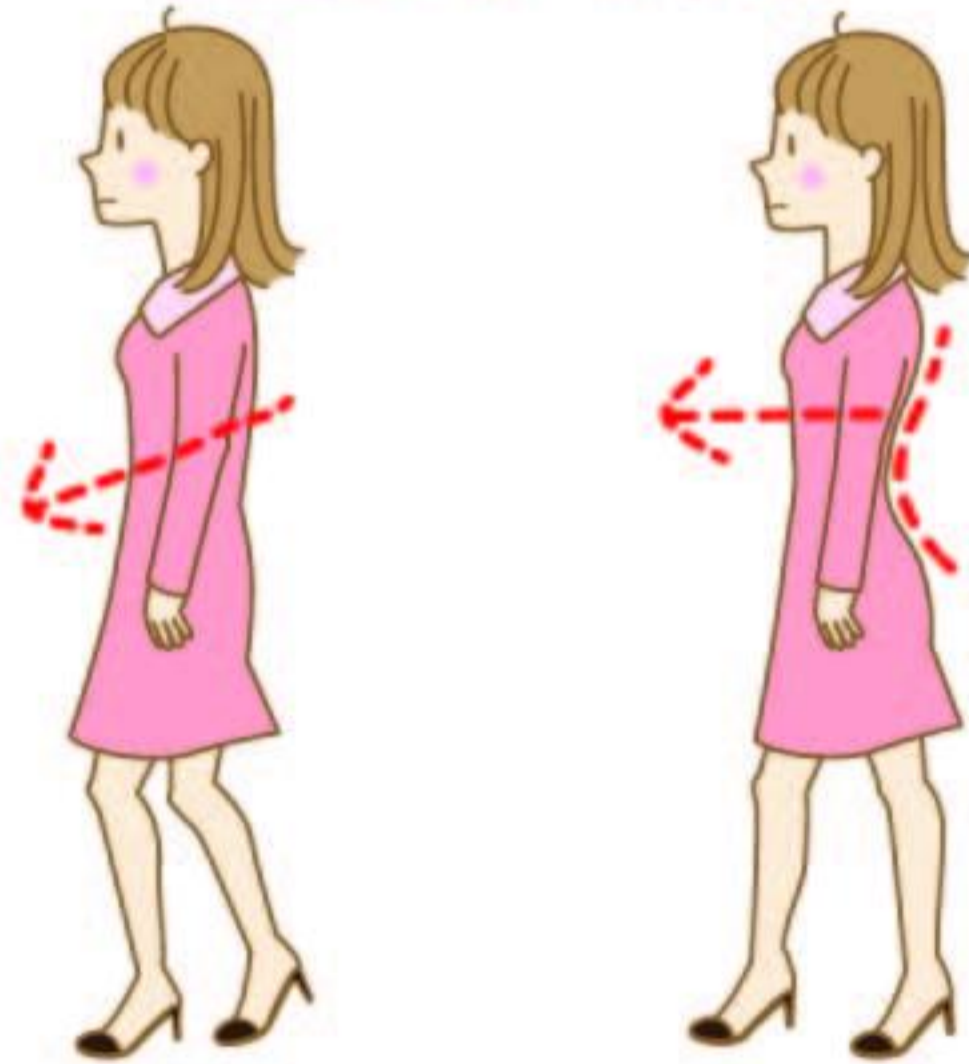
暑い夏が過ぎ、過ごしやすい秋の到来ですね。これからは、少し外に出て、軽く運動でもいかがですか？今回の楽々ダイエットは、毎日の「歩き方」に着目してみました。少し工夫するだけで、脂肪燃焼の効果が高まったり、カラダが引き締まったりと、うれしい結果に繋がりますよ。

## 【瘦せやすい歩き方】

●●●●● ●まずは自分の歩き方をチェック！ ●●●●●

自分が、毎日どんな姿で歩いているか気にしたことはありますか？つい、ダラダラ歩いていませんか？腹筋を意識し、姿勢を気にして歩くだけで、結果が大きく違うようです。

腹筋を使っていない歩き方



腰が落ちて、膝が曲がっています。これは、一般的に見られる、腹筋が使われていない歩き方の姿勢です。

腹筋を使った歩き方



こちらが、腹筋を使った歩き方。上半身は腰から頭まで真っ直ぐ引き上がっている感じで、膝が自然に伸びています。こういった姿勢で歩くことで、インナーマッスルが自然と使われるようになり、お腹が引き締まっていきます。

腰が反っていて、体重が前に乗り過ぎています。背中から身体を前に押し出してしまっているため、腰痛の原因にも。

## ●●●●● カロリー消費をアップする「ダイエットウォーキング」 ●●●●●

最近人気のウォーキング。ウォーキングでカロリー消費をアップするには、「血流量のアップ」がカギです。血流量がアップすると、新陳代謝が高まるのです。上手に取り入れて、より効果的なウォーキングをしてみましょう。

### ポイント① フォーム

まずは「2点立ち」を覚えてください。脚を前後に開き、前側の足のかかとと後ろ側の足のつま先の2点で身体を支えます。腕の角度は90度程度を保ち、視線は正面に向けて歩きます。歩幅も、広めに。



日常から「姿勢」を意識して習慣付けると、無理なく正しいフォームでのウォーキングが可能となりますよ。

### ポイント② 歩く速度

歩く速度を早めましょう。そうすると、全身の血流量をアップに繋がります。少し呼吸が上がる程度を目安にしてください。

急に早く歩くと、体に負担がかかりますので、スタート時はゆっくりと。5分間程度を目安にスピードを速め、呼吸が上がるように歩くピッチを上げていきましょう。

### ポイント③ 歩く距離・時間

取り組みだすと、ついつい、がんばりすぎてしまう方も多いのでは。でも、初めは、1回20分～30分程度を目安に行ってください。距離にすると約3キロ程度がおすすめです。

慣れてきたら、そのセットを2回、朝晩行ってみましょう。そうすると、1日1万歩程度は度歩くこととなります。少しずつ増やしていきましょう。

激しいスポーツを無理にしなくても、少し身近なところの改善で、ダイエットに繋がります。この機会に、毎日の歩き方を、少し見直してみましょう。