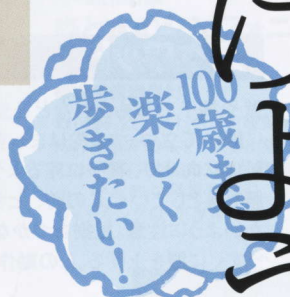


疲れのない歩き方を身につけよう

歩くことの心地良さを実感できるのが「ナンバ歩き」と呼ばれる歩行術です。日本古来の重力に逆らわない身のこなしをベースとしたナンバ歩きは、日常歩行はもちろん長時間ウォーキングや山登りにも適しています。



「ナンバ歩き」習得のコツは股関節を意識すること！

ナンバ歩きの基本姿勢は上のイラストの通り。古武道にも通ずる、無駄な動きのない歩き方は、身体を効率良く動かす鍛錬にもなる。そのため、トップアスリートの練習にナンバ歩きを取り入れている例も多く、体力的にもヒザや腰など関節にかかる負担も少ない点が魅力だ。ナンバ歩きの歴史は古く、明治以前の着物を着用していた頃の日本では、ごく一般的な歩き方だったといわれている。しかし、腕を大きく振って歩く癖がついた現代人にとって、腕を振らず全体的に静かに歩くナンバ歩きの「感覚」をつかむにはある程度の練習が必要だろう。

そこで意識したいのが「股関節」。ナンバ歩きでは、足のつけ根にある左右の股関節をよく動かしながら、自分の体重を利用して前に進む。次のページでは、ナンバ歩きの習得方法や股関節を鍛えられる動作を紹介。コツがつかめると、ナンバ歩きの流れるような動作に、歩くこと自体の心地良さを体感できるはずだ。

慣れないうちはつい足元を見てしまうが、目線は前を向くように

呼吸は意識せず自然に行うこと。胴体をひねらない歩き方なので呼吸がラクになる

腕はほとんど振らず、自然にダラッと下げる

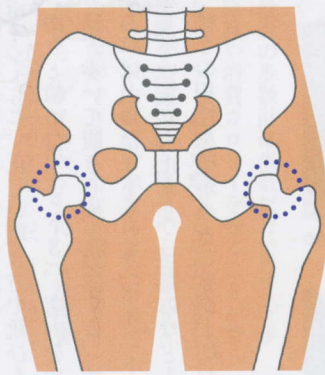
両足の間は握りこぶし1個分の隙間をつくり、股関節は外旋(外向き)にさせた状態が歩きやすい

つま先で地面を蹴り上げないのが特徴。股関節を使って前足に体重をのせていく。この時、後ろ足は足裏の外側(小指から踵までのライン)に力を入れて身体を前に押し出すように地面を踏むことを意識すると良い



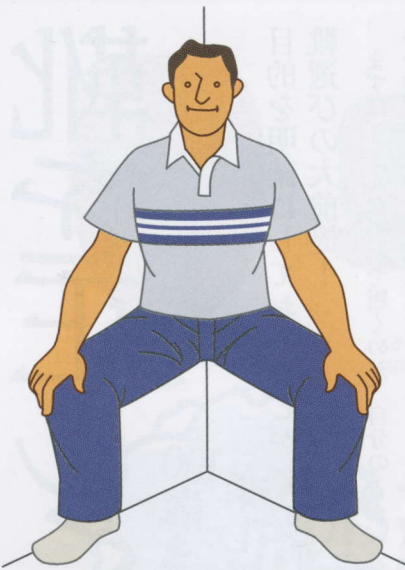
股関節の位置を把握しよう

足のつけ根にあり、骨盤と大腿骨を接合する関節。位置の目安は、腰骨と恥骨の中間点とお尻の左右のくぼみの部分とを線で結んだ、ちょうど真ん中あたり。



強い股関節で長時間歩行もラクラク！

ナンバ歩きのポイントとなる股関節。強い股関節は年を取っても元気に歩くための必要条件であり、日常的に動かすことで丈夫な股関節を維持できる。しかし、椅子に座ることが多い現代の生活では、股関節を動かす機会がほとんどなくなっただけで、意識的に股関節を鍛える運動を取り入れていくことが必要だ。



股関節を強化する腰割

部屋の角で、両足をそれぞれ左右の壁に沿わせて立つ。背中を後ろの壁につけて、背筋を伸ばしたまま、ゆっくり息を吐きながら腰を落としていく。無理のない範囲でぎりぎりまで腰を落としたら5秒間ほど静止し、元に戻る。1日5回でも毎日続けると効果的だ。

4

着地と同時に右足に体重をのせて、左足の足裏(外側)で地面を押し出す

3

足裏全体で着地

2

右足は地面を蹴らずに足裏の外側で身体を押し出すようにし、前に振り出す

1

腕は自然に下げたまま、前に出した左足に体重をのせる



上り坂の歩き方

疲れにくい歩き方の習得方法

歩きの感覚をつかむには、最初は坂道や道具を使って練習すると良い。リラックスした姿勢で、後ろから腰を押されて足が前に出るようなイメージで「スツ、スツ」と進んでいく。左右の股関節を意識しながら、慣れないうちは一歩一歩の歩幅は小さめに、少し早足で歩くと分かりやすい。感覚がつかめてきたら平地や大股歩きでも練習してみよう。

疲れなためには水分補給が大切！

ウォーキングを1時間継続した場合、体内の水分は体重1kgにつき5ml減少するといわれている。例えば、体重60kgの人が1〜2時間歩くと約300〜600mlの水分が失われる。600mlといえば体重の1%に匹敵する量だ。さらに、体内の水分が1%減少すると心拍数が上昇し、2%の減少で持久力が10%低下することも明らかになっている。ウォーキングの際は必ず水分を携帯し、15〜20分間隔で、少しずつ口に含むように水分補給を行おう。歩き方とともに大事な疲労予防のポイントである。



お盆を使って練習

水の入ったグラスなどをお盆にのせ、両手を上に向ける形でお盆を持ったまま歩いてみよう。肩の力を抜き、脇は軽く締めた状態を保つと、自然と上体の動き(ひねり)が抑えられる。

