

# おだにっこ通信

Vol.8

## 運動（ウォーキング）

せっかくウォーキングするなら痩せたいですよね。「腕の振り」に注目！

### ポイントは、腕は前に振るのではなく、後ろに深く引いて歩く！

腕を後ろに深く引くと、肩甲骨も大きく動きます。

こうすると肩甲骨が背中の中心に寄り、肩甲骨周辺の筋肉がよく動くようになります。骨盤や下半身の筋肉も次々と連動していきます。

腕を引いて歩くことは、それ自体が全身運動になり、体脂肪も燃えやすい歩き方になるのです！当然、肩甲骨を動かしているわけですから、運動して上半身や二の腕の筋肉だって効果的に使われます。

つまり、腕を後ろに大きく引くことさえ意識しておけば、**ダイエット効果にもつながります！！**

### 細かいことは考えず、

### ウォーキングの時に両肘を90度に曲げ、 腕を後ろに大きく引いてみましょう！

でも、いざ、動かそう！と思ってもなかなか動かない人が多いのが現実です。

あなたの肩甲骨は鎧びついてガチガチに固まってませんか？

鎧びついている場合は、ストレッチをとりいれましょう。

呼吸を止めずそれぞれ20回行います



#### ●1：肩甲骨周辺の柔軟性を高める

正しい姿勢で立ち、手を肩の付け根に添えます。肘で大きく円を描くようにゆっくり大きく内側と外側に廻します。

#### ●2：肩甲骨のたて筋（僧帽筋）の柔軟性を高める

肩甲骨から首にかけて縦に覆っている「僧帽筋（そっぽうきん）」をほぐします。

首の付け根に手を置いて、ゆっくりと上を向きます。首の力を抜いて、頭の重さを感じてください。反動をつけずに行い、頭を元の位置に戻します。

また、せっかくウォーキングをするなら**『インターバル速歩』**と言って**早歩き(ややきついと感じる程度)とゆっくり歩きを3分ずつ交互に繰り返してみましょう。**1回30分、週4日以上が目標です。