



A L P S HEALTH

てっしーのカラダ改善ウォーキング<第2回>

けんこう骨ほぐしウォーキングで 基礎代謝をアップ、 若々しいカラダをつくる

構成：ユンプル、写真協力：扶桑社

けんこう骨をほぐして
カラダ年齢を若返らせよう

ウォーキングのシーズンまっさかり、心地よく歩くことができるこのごろです。みなさん、毎日歩いていますか？ウォーキングイベントへの参加人数は年々増加しています。今年は夏の猛暑で歩く機会が少なくなった反動もあるようで、日本各地で開催されているウォーキング大会は大盛況ですよ！さて、今回は、「けんこう骨（図A・P.23）をつかったウォーキング」をレクチャーします。



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ー五輪で入賞、'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。

はあ？ ウォーキングでけんこう骨を使うって？ という声が聞こえてきそうですが、実はウォーキングとけんこう骨の動きはつながっているのです。単純に考えても、腕を振ることだけでけんこう骨に刺激をあたえることができます。やるわけですが、けんこう骨をほぐしてゆるめることはカラダに良い影響をもたらす、カラダ年齢を若返らせることがわかっていきます。そのメカニズムを理解し、それを意識しながら実践かつ継続することで、健康なカラダに向かうことができるのです。



図A けんこう骨ってどこ!?

肩から背中中央あたり、胸の真うしろの位置にあり、左右に出っ張っている骨が目印。「天使の羽」と呼ばれる部位で、猫背の人は出っ張り部分が左右に離れ気味。肥満の人は肉で埋もれている。姿勢がいい人、ぜい肉がない人は、Tシャツを着たときにけんこう骨のシルエットがキレイに出る。

ウォーキングでけんこう骨が大事なワケとは!?

みなさんは日ごろ歩くとき、けんこう骨を意識することはありますか？
よほどの肩こりのとき以外は、けんこう骨について考えることなどないのでは？ 実はけんこう骨は、肩回りだけではなく、全身に影響を及ぼす重要な役割を担っているのです。

第一回では「骨盤ウォーキング」の方法を紹介しました。その際、「胴体である体幹を意識して歩くことが最も重要だ」とお伝えしましたね。

骨盤ウォーキングで体幹を鍛えるに

あたるポイントには、「**丹田**」を意識することにあると言いましたが、その**丹田**と同様に重要なのが、けんこう骨なのです。

現役のスケート選手の時代、上半身の動きでわたしが常に気をつけていたのは、けんこう骨の存在でした。スケートは下半身の運動だと思われがちですが、それはとんでもない誤解。下半身でパワーを生み出し、上半身で動きをつくりあげてはじめて、全身を鍛えることに近づくわけです。

氷上を時速約四〇キロメートルという車なみのスピードで滑るショートトラック・スピードスケートの競技では、下半身と上半身のバランスが少しでも崩れると、一瞬で倒れてしまいます。

骨盤ウォーキングで鍛えた下半身は、上半身のしなやかさと運動してはじめてバランスがとれるのです。もともとスケートだけでなく、どんなスポーツでもこの連動性を重視します。

では、上半身の動きを下半身と連動させてしなやかに保つには、いったい何が大事なのでしょう。

はい、そうです。「けんこう骨の動き」こそが大事になってくるのです。

けんこう骨が硬いと基礎代謝が下がって太る!

けんこう骨を柔軟に保つことの重要

性がもうひとつあります。それは、「肺活量と深く関係している」ということです。

ここで、鼻から息を吸って口から細く長く吐く「腹式呼吸」を行ってみてください。横隔膜が動くのに応じて、胸と背中も動きますね。猫背気味の人でも、少し背中が伸びた気がするでしょう。

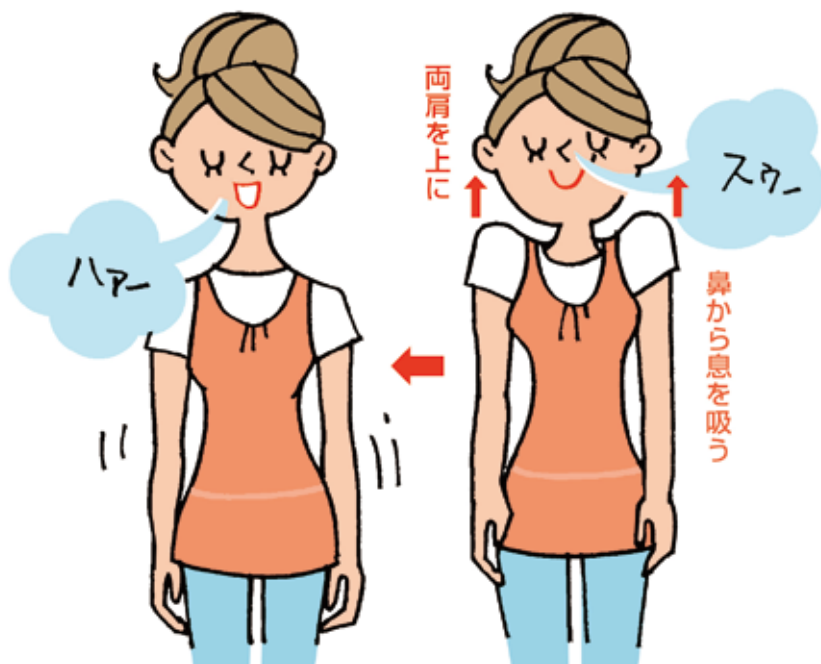
けんこう骨の周辺が硬い人、背中に脂肪が多くついている人は、背中が硬まっていて胸が開かず、日常の呼吸が浅くなりがちです。

呼吸が浅いと肺活量が低下し、それに比例して基礎代謝も低くなります。つまり、太りやすくなってしまう、という体質になってしまいます。

また、骨格のバランスが崩れて余分なぜい肉がつき、肩こりや頭痛などの症状も悪化し、猫背になって老けて見えるという悪循環に陥ります。

背中が硬い人、猫背の人は、何ひとついいことがないのです。

逆に、背中を柔軟にすると呼吸が深くなり、肺活量が上がって基礎代謝がアップ、背中の肉が引き締まって背筋が伸びていきます。女性はバストアップ、鎖骨が美しく見え始めるなど、スタイル美人への道が近づきます。つまり、カラダの若返りをはかることになるのです。



図B けんこう骨深呼吸

口からハアッと大きく息を吐きながら、けんこう骨を背中側に向けてストンと落とし、脱力する。肩回りや首、背中が疲れたと感じるときに何度でも！

鼻から息を吸いながら、両肩を耳につけるように引き上げ、これ以上は上げられないところで呼吸も肩も3～5秒停止。

「けんこう骨深呼吸」で
背中緊張をほぐす

背中を柔らかくするためには、何をおいてもけんこう骨をほぐすことです。日々の仕事や人間関係での緊張、ストレスは、すぐにけんこう骨を硬直させてしまいます。そんなときは、まずは深呼吸をし、呼吸を意識しながら、肩回りをほぐしてください。

オフィスでも家でも、お風呂でも歩

行時でも、短時間で行うことができます。効果があるのは、「けんこう骨深呼吸」(図B・P.24)と、「グルグル肩まわし」(図C・P.24)です。

スポーツ選手がよく、競技前にこれらの仕草を行っていますね。けんこう骨を柔軟にすることは、緊張をほぐす、ストレスを解消することとも直結しています。

第一回で紹介した丹田呼吸と合わせて、いつでもどこでも行ってください。スポーツ選手は、呼吸の音がするぐらいに大きな深呼吸を常に心がけています。

けんこう骨を柔軟にすることがどれほど大事かをまず頭にたたきこんでから、実践に進みます。

なぜけんこう骨を意識するのか？という理由付けは、ただ歩くだけより



図C グルグル肩まわし

腕のつけ根に指先を添えて、肩を前と後ろにグルグルまわす。肩から先だけではなく、けんこう骨からまわすことと、前回しを多めに行うことで効率的にけんこう骨をほぐすことができる。前に15回×後ろに10回を1セットとして、いつでもどこでも何度でも。

も数倍、カラダ改善の効果をアップさせます。

「けんこう骨から指先までが腕！」と意識し、腕を振って歩こう

けんこう骨ウォーキングの基本は、まず、先ほどのけんこう骨深呼吸やグルグル肩まわし、それに全身のストレッチを行ったあとで、「腕を振って歩く」ということです。

ところでみなさん、腕とは、どこからどこまでのことだと思いますか？

ここで「てっしー流けんこう骨ウォーキングの秘伝」を公開しましょう！それは、「腕とは、けんこう骨から指先までのことだと意識をする！」ということです。

そうすると、腕を振って歩く＝けんこう骨を動かすことだ、とリアルにイ

イメージすることができるようは、街で道行く人を眺めていますと、ほとんどの人が、まったく腕を振らずに歩いています。荷物がある場合は物理的に腕が使えないのですが、手ぶらの人でも、足だけを動かしている人のなんと多いことでしょう。

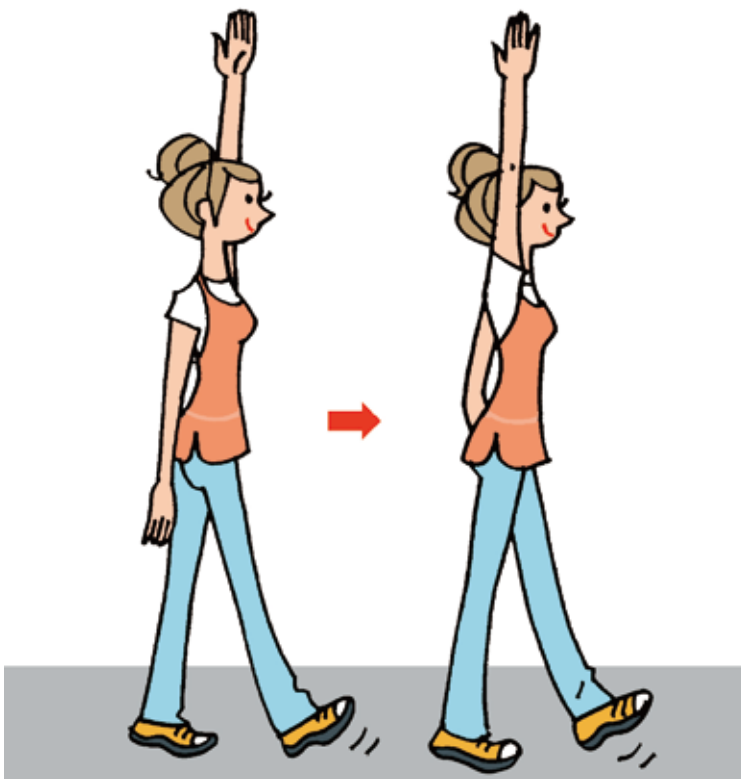
つまり、「腕を振る」という行為は、意識をしないとできないことなのです。けんこう骨ウォーキングを行うときは、荷物を持たずに手ぶらで、腕を90度に曲げて後ろに引くことを意識してください（図D・P.25）。

腕を後ろに引くと、けんこう骨が動いているのがわかります。これ続けることで、歩くリズムに合わせてけんこう骨が動き続け、周囲の筋肉を刺激してくれます。腕は惰性で振るだけで



図D ウォーキング中の腕の位置

けんこう骨ウォーキングでは、腕を90度に曲げ、ひじから後ろに引くことを意識して、リズムカルに腕を振りながら歩く。けんこう骨が動き、背中の筋肉にぐいぐいと刺激を与えることができる。



図E 腕のばしウォーキング

左右の腕を交互に、上下に動かしながらウォーキング。慣れないうちは足の動きと合わないことがあるので、初めはゆっくり歩きながら行う。カラダがぐらぐらしたら、体幹（胴体）を意識して胸を広げる。左右とも伸ばして1回と数え、10回～20回1セットで3～5セット。ウォーキングの途中で随時取り入れるのが効率的。家のなかででもできる。

中級編ともいえる「腕のばしウォーキング」

肩よりほぐしに即効の腕のばしウォーキング

OK。腕や肩に力を入れると余計に背中が硬直するので、足の動きに合わせて、「イチ、ニ、サン、シ……」とテンポ良くリズムカルに振ってください。歩いている途中で腕を振ることを忘れないよう、「あ、けんこう骨が動いているな」と意識しましょう。

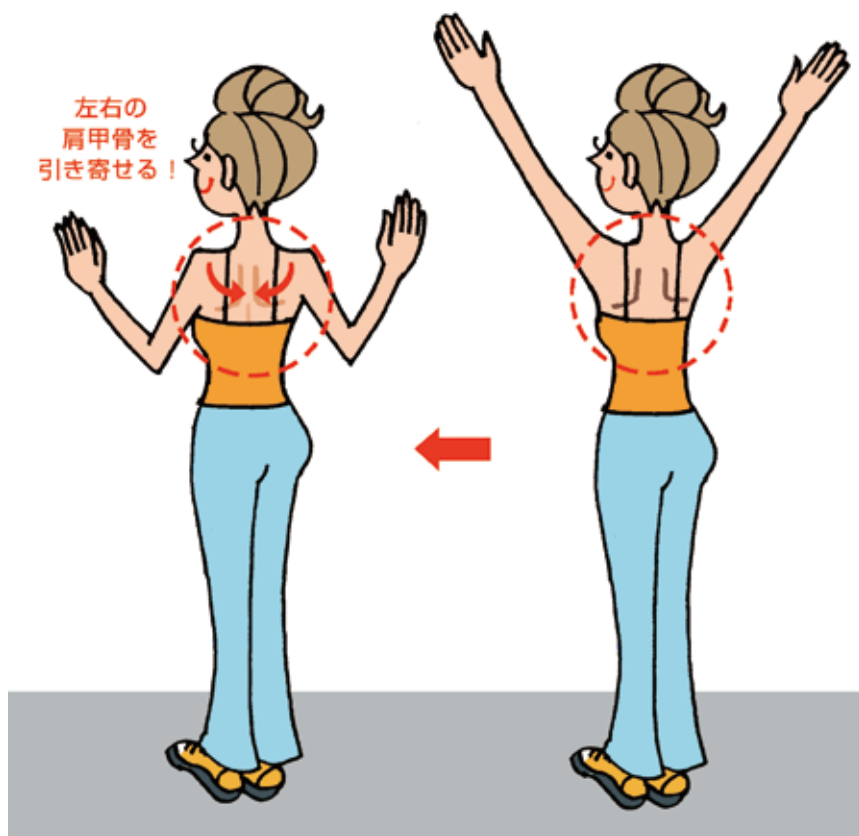
ング」をご紹介します。

けんこう骨の可動域を大きくするために、ウォーキングの途中で、図E（P.25）のように、腕を交互にまっすぐ、天に向けて伸ばします。

腕を振りながら歩くけんこう骨ウォーキングは足の動きに合わせてリズムをとりますが、この腕のばしウォーキングは反対です。腕を上には伸ばす動きにしたがって、足を動かす感覚になります。

よって、歩く速度はガクンと遅くなりますが、それでよいのです。腕のばしウォーキングの場合、早く歩こうとすると、バランスを崩してつまずくこともありますから、「ゆっくり進みなから」ということを意識してください。

このウォーキングでは、腕を伸ばすたびに背中にぐーっと力が入ります。これがいいのです。けんこう骨を大きく動かして、背中の筋肉にぐーいぐーいっと働きかけます。背中に向かって「引



図F 背肉しぼりストレッチ

鼻から息を吸いながら両腕を持ち上げ、口から息を吐きながら両腕を背中側に下げる。下げるときに、左右のけんこう骨をグッと引き寄せ合うようにするのがポイント。手の平は、前向きと横向きで背中への負荷がかかる場所が違って来る。前向き3回+後ろ向き3回を1セットとして何度でも。

また、手の平を前向き10回+横向き10回を1セットとし、セットごとに腕を下向きにぶらぶら振って休息、2～3セットを続けると筋トレにもなる。

き締められ、引き締められ」と会話するように意識を深めながら進みましょう。

この動きで発見することがあります。それは、肩の左右のアンバランスです。腕を伸ばすたびに、気持ちのいい部分、コリ（硬さ）がひどい部位などに気がつきます。右が硬いあと気づいたら、右腕のばしを左よりも少し多めに行ってください。左右のバランスを整えることは、とても大切です。

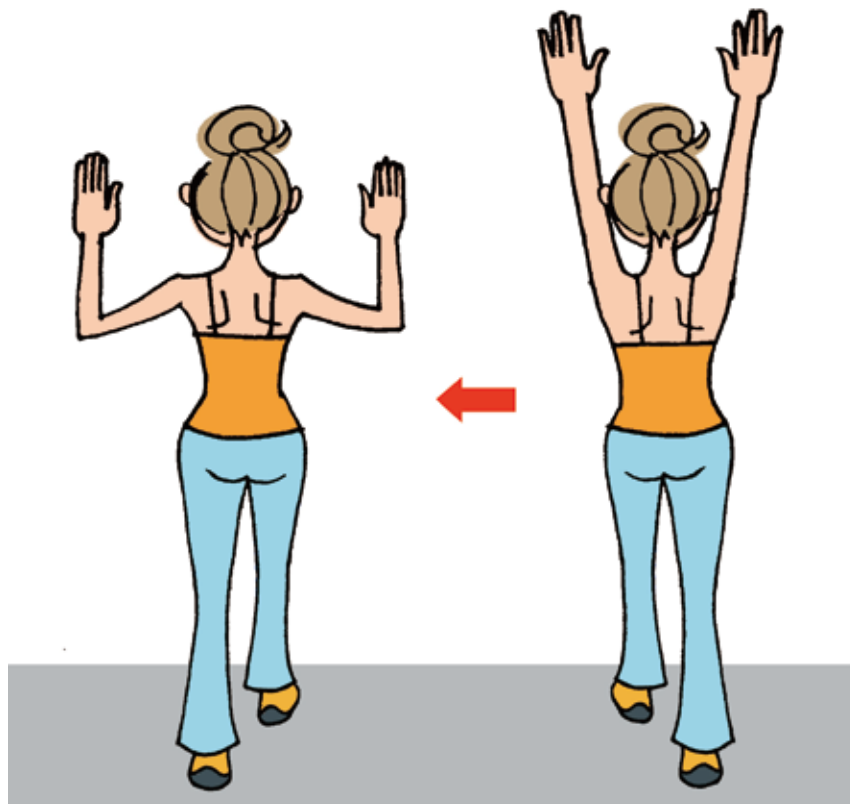
誰かに腕のばしの状態を見てもらおうと、わかりやすいですね。

「右のひじが曲がついているよ」「左の手首が伸びていないよ」などと、周囲の人はすぐにバランスの悪さ、硬い部分に気がつきます。手首、ひじ、肩関節などの動きの悪い部分を指摘してもらってください。そこを重点的にほぐす、ストレッチを行うなど、ケアを心がけてください。

背肉しぼりウォーキングで猫背を矯正&血流アップ

デスクワークやパソコンを打っている姿勢では、どうしても猫背になってけんこう骨の動きが止まっています。

そんなとき、オフィスや自宅、どこでも、「背肉しぼりストレッチ」（図F・P.26）をすることをおすすめします。少なくとも、三〇分に一回は行ってください。首や脳への血流が促され、



図G 背肉しぼりウォーキング

図Fのストレッチをウォーキングに応用する。足を踏み出すと同時に両腕をまっすぐに頭の上まで伸ばし、足の動きに応じて腕を上下させる。下ろしたときにはけんこう骨が引き合うように背中に力を入れる。10回～20回1セットで3セットほど繰り返し、普通のウォーキングに戻る。全体として運動強度が高まるハードウォーキングになるので、体調に合わせて加減しながら行う。

目や頭がクリアになります。
そして、ウォーキング時にもこのストレッチスタイルを取り入れ、「背肉しぼりウォーキング」を行いましょ(図G・P.27)。けんこう骨を使うことで上半身が柔軟になり、全体の運動量もグンとアップします。
「けんこう骨ウォーキング」「腕のばしウォーキング」「背肉しぼりウォーキング」とも、けんこう骨、背中、腕をたっぷり使いますので、初心者の場合、

合、腕が疲れてくることがあります。そのときは腕をストンと落として、けんこう骨から指先までをぶらんぶらんと振る、同時に「けんこう骨深呼吸」を行うと、すぐに回復するはずです。
ウォーキング後は必ず、腕と背中を中心に、全身のストレッチを行いましょ。筋肉痛の予防と、柔軟な筋肉をつくって基礎代謝アップをはかるために、ウォーキング前後のストレッチは欠かさないようにしてください。

▶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とっしーが、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。

第2回のまとめ！

1. けんこう骨と足の動きは連動している！
2. 「けんこう骨から先が腕」と意識し、腕を振って歩く！
3. けんこう骨が柔軟になると基礎代謝が上がる！
4. 腕のばしウォーキングでけんこう骨をゆるめる！
5. 背肉しぼりウォーキングで猫背矯正&運動量アップ！