



A L P S HEALTH

てっしーのカラダ改善ウォーキング<第3回> パワーウォーキングで 全身しぼり&体力アップ

構成：ユンブル、写真協力：扶桑社

てっしー流ウォーキング の継続でサイズダウン

みなさん、こんにちは！「てっしー
のカラダ改善ウォーキング」の紹介
もいよいよ三回目、最終回です。

第一回は「骨盤ウォーキングで体幹
を鍛え、やせ体質をつくる」、第二回
は「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」というテーマでお伝えしまし
た。

第一回ではお腹、下半身、第二回
では上半身に重点を置きつつ、両回と
も全身運動となる方法をレクチャーし



勅使川原郁恵

ウォーキングキャスター

【てしがわら いぐえ】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
ティエ五輪で入賞、'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。

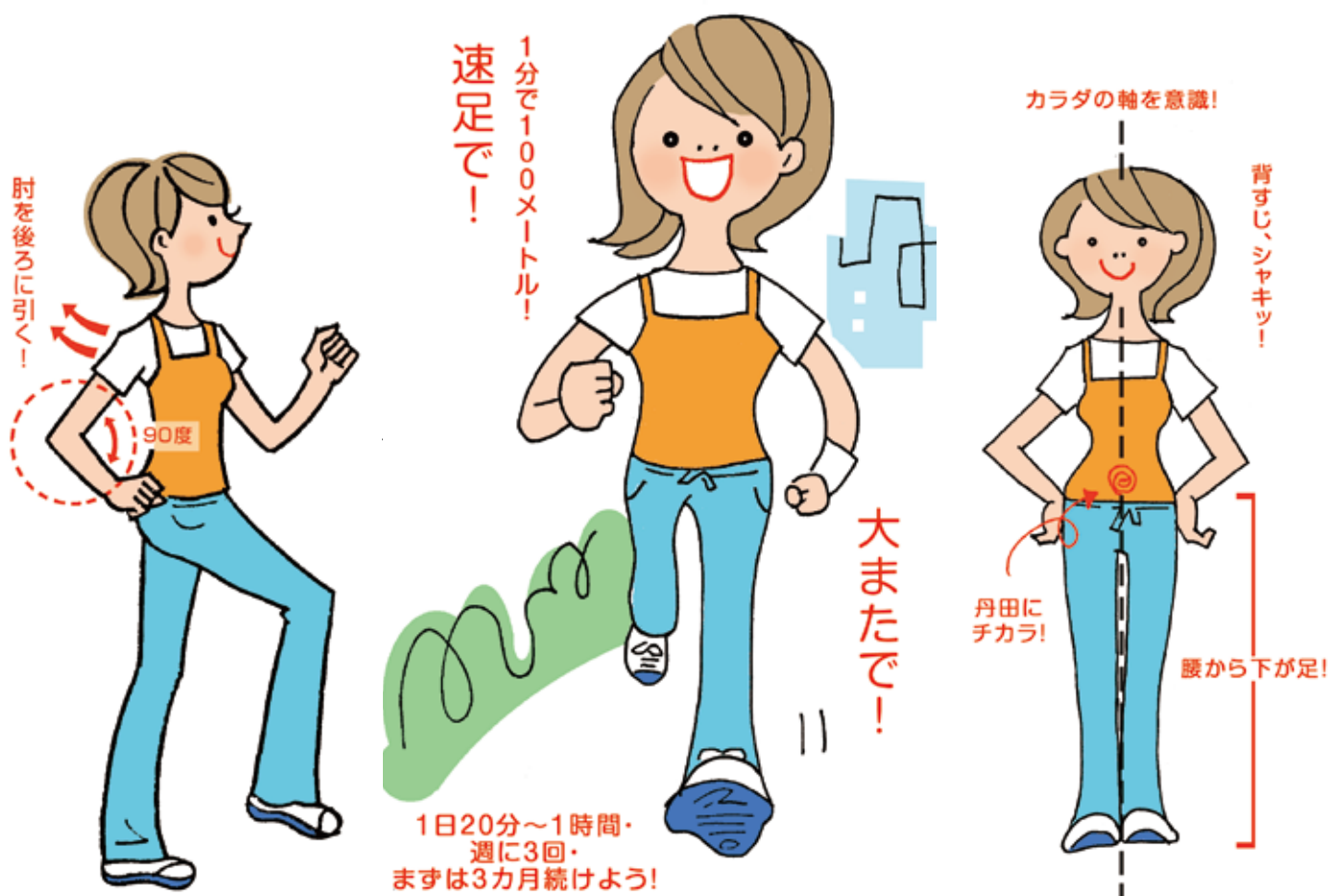
ベジタブル&フルーツマイスター、フードアナリストの資格を
持ち、ウォーキングと食で美と健康のスタイルを提唱している。

ています。ここで、基本のおさらいを
しておきましょう。

てっしー流ウォーキングの基本（図 A・P. 41参照）

1. 腰から下を足だとイメージして、
骨盤から前へ出して歩く。
2. けんこう骨から指先までを腕だと
イメージし、ひじを九〇度に曲げて
後ろに引くことを意識する。
3. かかとから着地して、親指で地面
を蹴るようにして歩く。
4. 大またで歩く。
5. 時速六キロメートル（二〇分で一

図A てっしー流ウォーキングの基本



キロ、一分で二〇メートル）ほどの速足で歩く。

6. 一回二〇分～一時間、週に三回のウォーキングを三ヶ月以上、継続する。

一ヶ月もすると基礎代謝がアップし、体重、体脂肪、おなか回りの数字がダウンしていることに気づくでしょう。そうなるとうォーキングに興味が変わり、面白くなってきました。

すると、「そろそろ、もう少しパワフルに動きたいな。でもジョギングをするとうざや腰が痛くなるし、何かいい方法はないかなあ」と思われる方もいらっしゃるでしょう。そこで今回は、てっしー流ウォーキングの応用編として、「パワーウォーキング」の方法をお伝えします。

ウォーキングイベントなどでよく、「ウォーキングって歩くだけよね？ 歩くことにバリエーションってないよね？」と聞かれます。

もちろん、ウォーキングとは歩くことですから、「歩くだけ」といえばその考えでよいのですが、ウォーキングを「健康法」や「運動法」だととらえると、多種多様な方法があります。ここでは語りつくせないほどの技術、トレーニングのテクニックがあるのです。

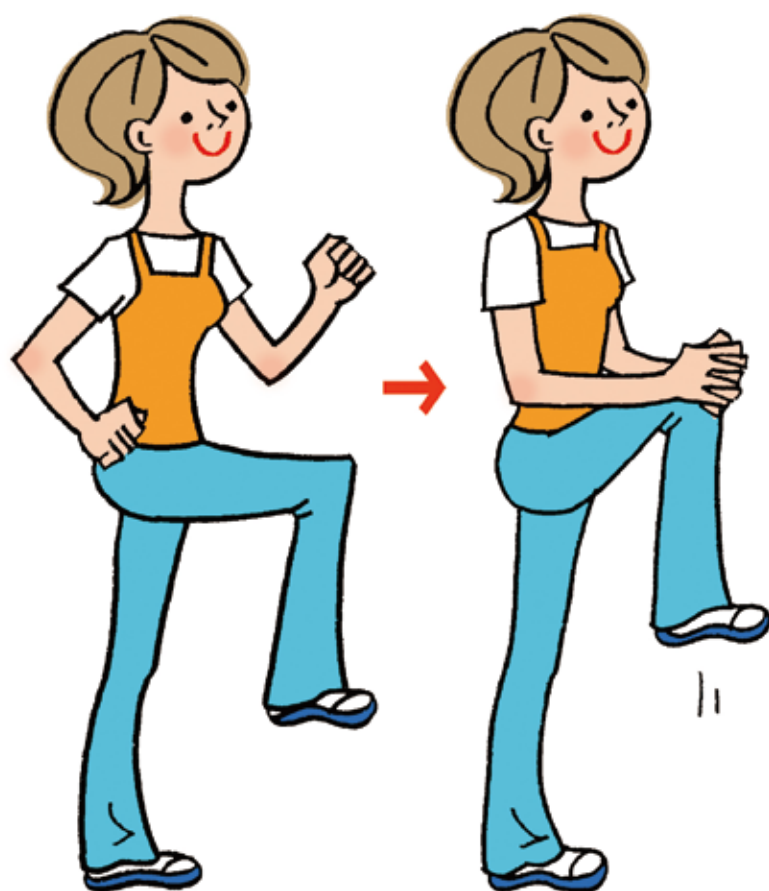
今回ご紹介する「パワーウォーキン

グ」は、「運動として歩く」ことを意味します。

ただし、ウォーキングの範囲ですから、ジョギングや水泳、自転車などに比べるとカラダへの負荷が低くて、だれもが思い立ったときにすぐにスタートできるという長所があります。

背中と太ももをしぼりあげる ひざ寄せウォーキング

パワーウォーキングのメソッドの一



図B ひざ寄せウォーキング

ウォーキングの途中で、口から息を吐きながら、ひざを胸のほうに引き寄せる。ひざを両腕で抱えてひと呼吸。そっと足を戻し、ウォーキングを続ける。数歩進んで、次は反対側の足を同様に引き寄せる。

抱えるときに背筋を意識して、猫背や前倒しにならないように注意。腹筋、骨盤まわり、太ももが刺激されているのがわかる。数回で息があがってくるので、自分のペースで回数を考慮して行う。

ひざ寄せウォーキングの間は、てっしー流ウォーキングのスピードにはこだわらず、ゆっくり歩こう。

つ目は、「ひざ寄せウォーキング」です。

これは、陸上選手が試合前によく行うストレッチ&トレーニングを取り入れた方法です。

動きは簡単ですが、下半身に強烈なパワーをあたえることができるのです。さっそく左の図Bを見て、実践しましょう。

歩き始めて五〜一〇分程度はいつものてっしー流ウォーキングを続け、カラダが温まったところでひざ寄せウォー

ーキングを開始。実はこの方法、一分もすれば息が上がってきます。それほかに、パワーオンということです。

ひざを寄せるたびに太ももとお腹、骨盤まわりの筋肉に話しかけるように意識を集中し、刺激を感じながら歩みを進めます。

ひざ寄せウォーキングのメリットは、パワーオンで下半身のトレーニングになるということのほか、自分のカラダへの「気づき」があるということです。

ぜい肉がじゃまで、
ひざが抱えられない!?

気づきの一つ目は、ひざを抱えるときにカラダが傾く、ぐらぐらするということ。その場合は背筋が弱いのだと自覚してください。

二つ目は、ひざを寄せるたびに太ももがお腹にあたってしまおうということ。これはショックですね！ 実は、お腹のぜい肉がじゃまになってひざを抱えることすらできない人も多いのです。この場合はもうウエストサイズを測らなくても、その時点で「自分はメタボ体型なのだ」と自分に言い聞かせてください。大ショックですが！

でも、これらの症状に行きあたった人は、今こそ自覚めるときです！

本記事の第一回（二〇一〇年一〇月号）、第二回（同一二月号）を振り

返り、腹筋と背筋を強化しながら通常のてつしー流ウォーキングに戻って、体幹を鍛えてください。

ショックに打ちひしがれている場合ではありません。弱点に気づくことは、カラダ改善のためにとっても有益なことだと思ひ直しましょう。

また、このひざ寄せスタイルは、家やオフィスで実践するのもいい方法です。雨の日などウォーキングに出かけられないときや、ぜい肉がじゃまで歩きながらのひざ寄せができない人は、室内で試してみてください。

最強ハワの 屈伸&前屈ウォーキングで 全身しぼり

次に、ひざ寄せウォーキングが難なくできるようになった人向きに、最強パワーを発揮する「前屈&屈伸ウォーキング」をご紹介します。

図C (P.44) のように、通常のウォーキングの途中に、屈伸と前屈を加えて進む方法です。この動作は全身の筋肉を刺激します。

ウォーキングとの相乗効果で代謝はかなり上がり、体脂肪はダウン。アスリートの間では、継続すると体力アップにも即効性があるといわれています。一石五鳥ぐらいの効果が目だめるのですが、最初はかなりキツく感じるで

Column 1 ウォーキングシューズの選び方

読者の方から、「靴の選び方を教えて欲しい」というリクエストをいただいたのでお答えします。

ウォーキングを実践するにあたっては、靴は必ず「ウォーキングシューズ」を選んでください。クッション性、ソール、インソール、材質、フォルムなどが考えつくされ、歩き疲れが少ないようにつくられています。ウォーキングが盛んになったのは、シューズの性能の高まりにも一因があるのでは、と思うほどです。

注意点をいくつかあげましょう。

1. 試着は足がむくむ夕方に！ 朝と夕方では足のサイズが1～2センチも違うことがあります。
2. 「ウォーキングシューズ」とうたっている靴を選んでください。専用のコーナーがあるデパートやショップで、アドバイザーに相談しながら決めましょう。
3. スニーカー派も、「ウォーキング用」を選ぶこと。ジョギング用、ランニング用などとともに、用途別にたくさんラインナップされています。
4. 試着には時間をかけましょう。必ず両足とも履き、靴ヒモをきちんと結んで売り場を歩いてみる、屈伸する

などを試みて、足の指が靴にあたらないか、などをチェック。指先は、靴の中で少し泳ぐぐらいが適切です。

5. 通勤にはウォーキングシューズで！ 通勤時はウォーキングの黄金タイムです。

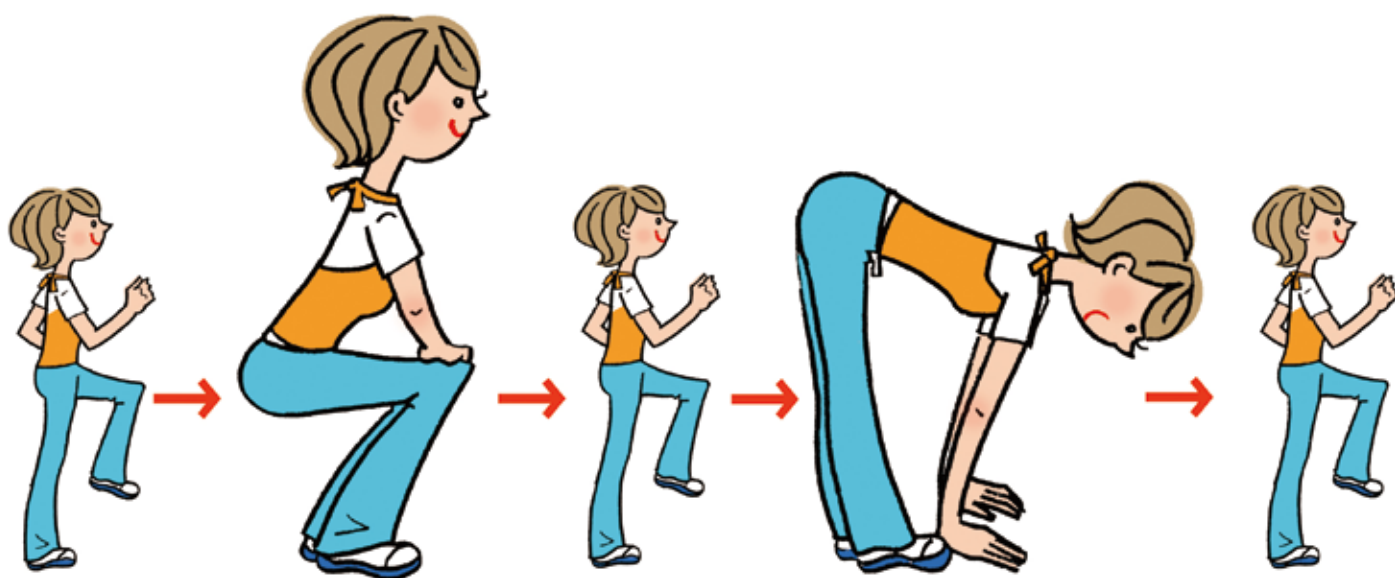
足に合わない、かかとの片方が減っている、蒸れやすいなどの靴は禁物。女性は、先の細いミュール、サンダル、ヒールの高いパンプスなどを履くことが多いのでは？ これらで長時間を歩くとひざや腰を痛めてしまいます。すると、ウォーキングがイヤになることもあるでしょう。

面倒でも、黄金タイムにはウォーキングシューズにして、オフィスで履き替えるということを実行してください。オネガイシマス！

6. 靴の履き方は写真のように！



足の甲を締めつけ過ぎないように、ヒモを結ぶときにはかかとを上げた姿勢で！



図C 屈伸&前屈ウォーキング

通常のてっしー流ウォーキングで10分ほど歩き、カラダが温まったところでゆっくり屈伸をする。ドシンと座り込まないように注意。立ち上がる際には背中をまっすぐに起こしてお尻が飛び出ないように、ふんわりした屈伸をイメージする。

ウォーキングに戻ってしばらく歩いたら、次に前屈を。背中をできるだけ伸ばしたままカラダを前に倒し、起き上がる。また通常のウォーキングに戻ることを1セットとし、10～30セットをマイペースで行う。

しよう。無理をせずに、マイペースで筋肉をいたわりながら続けると、面白いように全身がしぼれてきます。

この動きは、さきほどのひざ寄せウォーキング以上に、**お腹のぜい肉に気づかれます**。屈伸のときに、前屈したときに、いちいち、「あつ、お腹、ヤバイ」と……。

そのうえ、**足首、ひざ、足の付け根などの関節と、腰に痛みを覚える人もいます**。特に屈伸のときに痛みを感じる人が多いでしょうが、その症状は、**カラダがさびているという警鐘**です。

どこかに違和感を覚えたなら、まずは**前屈だけに**する、ストレッチを入念にするなどの策をとってください。

屈伸&前屈ウォーキングはハードですが、「しんどいからやめ〜」などとすぐにあきらめないで、徐々に取り入れて慣れることが大事です。

そして、この動きも室内でのウォーキングに活用することができます。ぜひ、チャレンジしてください。

ウォーキングで 疲れにくいカラダに改善する

パワーウォーキングに慣れてきたら、**ひざ寄せ、屈伸、前屈など、考えつくいろいろなポーズを、ウォーキングの途中で自在に取り入れてください**。慣れるにしたがって、カラダが自然に動

いてくるようになります。

そして、**忘れてはならないのは、パワーウォーキングの前後のストレッチ**。こちらも入念に、時間にすれば三〇分以上は行いたいものです。そうすることでウォーキング中の脂肪燃焼度がさらにアップします。

三回に渡って「てっしー流ウォーキング」の基本から応用にあたる「パワーウォーキング」までを紹介してまいりました。

自分流アレンジを楽しみながら、体調に合わせて週に二・三回以上を継続してください。

「このごろ疲れやすいなあ」と感じていたのが、だんだんとそう意識しないカラダ、回復が早いカラダ、**疲れにくいカラダに改善されていく**ことは間違ありません。

これらのウォーキング・メソッドのほか、「室内ウォーキング」や「メンタルウォーキング」、家でテレビを見ながらオフィスでもできる「どこでもプチトレ」など、ご紹介したいことは山のようにありますが、紙数が尽きました。またの機会にお伝えしましょう。

どの方法をとっても、ウォーキングはカラダ改善に良いことづくしだという結論には違いありません。てっしーのカラダ改善ウォーキング、ぜひ、実践してください！

スピードスケート現役選手時代の勅使川原です。
氷の上で幾数年……。



Column 2 てっしー流 冷え対策、防寒の方法

ウインタースポーツの選手が特に肉体のケアについて気をつけている点とは、何だと思いませんか？

そうです、「冷え対策」なのです。

真冬に雪の地方に出向き、屋外、また屋内でもスケートリンクという場所で最大のパフォーマンスを披露するのですから、筋肉が萎縮してしまうことにつながる冷えは大敵です。競技中の選手の表情からはそんなことはまったくわからないと思いますが、選手はみな、水面下で冷えと闘っています。

わたしは3歳からスケートを始め、2006年のトリノ五輪後に現役選手を引退するまで、ほとんどの時間をスケート競技者として過ごしてきました。今でも「冷えに強いでしょう」とよく言われますが、とんでもありません。実は、かなり冷え性なのです。

ウォーキング＋ ホットドリンクで 血流アップに 相乗効果あり

では、冷え対策には何が有効なんでしょうか。氷の冷たさ



と闘ってきた私があれこれ実験して到達した冷え対策のポイントは、2つあります。

1. 少しでもカラダを動かすこと。具体的には「ウォーキングをする」こと。
2. ウォーキングの前後に、しょうが紅茶やスープなどの「ホットドリンクを飲む」ということ。

この2つは相乗効果があります。ウォーキングが血流をアップさせるのは周知の事実ですが、逆もしかりで、「ホットドリンクで血流をよくしておく」と、平常時と較べて、ウォーキング開始から脂肪燃焼までの時間が短縮される」という実験結果があります。

そして、アフターにもホットドリンクを飲みます。熱すぎるものはNGですが、ほこほことカラダが温まる程度のドリンクをゆっくりいただくと、血流が促進されます。

夏でも、スポーツ選手は冷たい水は飲みません。常温以下の冷たいドリンクや食べ物は、内臓を冷やして血流を悪化させるからです。「カラダを常に温めておく生活」はカラダ改善につながります。

▶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てっしーが、選手時代に編み出した「全身しほり&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. ひざをお腹に抱える動きで下半身を鍛える！
2. 屈伸&前屈ウォーキングで全身を引き締める！
3. お腹のぜい肉に気づけば、すぐにウォーキングで改善を！
4. ひざ寄せ、屈伸、前屈のポーズは室内トレにも応用！
5. 週に3回、3ヶ月以上の継続で疲れにくいカラダになる！