

## コンビウオークプログラム

コンビウオークは、全身を使った歩き方が段階的に身につくように考えられた歩行プログラムです。一見不思議な動作も、姿勢や体幹の動き、接地や足の振り出し等の動作感覚の向上を目的にしていますので、笑いながら行ってみてください。そんな笑顔の一步一步が、皆さんのウォーキングをより楽しいものにするでしょう。（通常の歩行中に10歩くらいを1単位とし、様々なドリルを断続的に行ってください）

### 1 美しい歩行姿勢を生み出すコンビウオーク

- ①「バンザイウオーク」両腕を真っ直ぐに上げながら歩く。両耳につくように真っ直ぐに腕を伸ばす



#### 両手を上げて重心を高くして歩く

両手を頭上にあげて歩くと、普通に腕を振る時よりも高い重心での歩行が体感でき、股関節を高い位置に保ち広い歩幅で歩くイメージがつかれます。また、手をあげることで背筋がピンと伸びて内臓も上方に引っ張られる感じがして、ウォーキングのスタート時に行うことで効果的な準備運動になります。

- ②「背中腕組ウオーク」両腕を背中の中の後でしっかりと組み歩きます。



#### 胸を張って猫背を改善

腕を背中で組むことで、自然に胸が張れ、背骨のS字カーブと骨盤の前傾を生み出すことができます。バタフライウオークでは開く時には息を吸い、閉じる時には息を吐くことで、深呼吸しながら美しい姿勢作りを意識しましょう。

- ③「バタフライウオーク」両腕を直角に曲げ、胸を張り、両肘を前後に動かしながら歩く





## 2 腕振りの役割を知るコンビウォーク

①「ピッチアップウォーク」ヒジを伸ばした腕振りから腕を曲げてゆくことで自然にピッチを上昇させる



### 肘を曲げて ピッチを上げる

肘を曲げると腕が速く振れるので足も速く動きます。腕振りで歩くスピードを時々変化させるインターバル速歩は、効果的な健康ウォーキングにつながります。

② ワンハンド腕振りウォーク：片手を腰にあて片手だけ前後に振ることで片側の骨盤だけ前後に動かす



### 片手だけ振って腰を動かす

片側の腕だけ後方へ肘を引いて振った時に腰を前方に動かすリズムをつかみましょう。片側の腰だけを前方に押し込む感じです。片側の骨盤の動きができれば反対側も同じように行います。

③「投げ捨て腕振りウォーク」掌を後方に向け前は小さく後方へは強く腕を振り腰の前後の動きを引き出す



### 後方へ腕を強く振り歩幅を伸ばす

腕を振る時に掌を後方に向け、前方にはあまり出さず後方だけ強く振ります。手首のスナップを利かせて後方に振ると、後方の足のキック時間が伸びて腰のひねりが生まれ、歩幅がグーンと伸びてきます。

## アスリートの歩き方から学ぶ・体のバネを使って地面を押し歩き方



### プッシュウォーク

足首、膝、腰の関節をタイミングよく曲げ伸ばしすることで、柔らかく弾むようなスポーツ選手のような歩き方が出来ます。着地後に足首と膝のばねを柔らかく使い、親指の付け根（母子球）で地面をしっかり押し出すようにすることで、筋力強化にもつながります。坂道を登る時の歩き方です。



### 3 体幹を使った歩き方を身につけるコンビウォーク

①「バタバタ・ウォーク」掌を前方に向け頭上に上げた腕を前後に動かし、骨盤の動きと連動させて歩く



#### 身体全体を縦に大きく伸ばす

頭上に両手を上げ、水泳のバタ足を腕で行うように手を前後に動かします。左手を出す時にタイミングを合わせて右足を振りだします。指の先からつま先までしっかり力を伝えながら歩き、上半身を一枚の板のようなイメージにします。

②「UF0・ウォーク」両手をおこの下で組んでヒジと骨盤のひねりを強調して歩く



#### 両肩と骨盤をひねって歩く

肘を水平に前後に動かすことで両肩を結ぶ軸をひねり、骨盤の動きを生み出します。腕を高い位置で保つことでひねりの中心がみぞおちあたりに上がり、腰がひねりやすくなります。

③「ヒジマル・ウォーク」ヒジを曲げて手を肩に置き、ヒジを後方に丸く回しながら歩く



#### 肘の動作で骨盤の動作を引き出す

肘を回すことで上半身をより立体的に動かします。この動作は競歩の選手も行うもので、肘のスイングと足の振り出しのタイミングを合わせるようにして歩くものです。

競歩のようにスピードアップ・膝が伸びたスイング着地が美しい歩きにつながる



#### スイングウォーク

膝をしっかりと伸ばして振りだし、振り戻しながらかかとで地面をとらえる競歩選手のような歩き方です。つま先を上げると腿の筋肉に力が入り、膝がよく伸びます。平地の歩き方で、腿の裏側を意識した疲れにくい歩き方です。