



あなたのワン・プロジェクトを、明るく楽しくサポートします！

## オクムラ経営コンサルティングオフィス ニュースレター

Ver.4 第59号

### 「究極の歩き方」を読みました！

#### 究極の歩き方

アシックス スポーツ工学研究所



寒い日が続きますね。皆さん、お元気ですか！今回は、「**究極の歩き方**（講談社、¥990、アシックススポーツ工学研究所著）」をご紹介します。僕の中では「呼吸、歩行、食事」の3つが、生きるための基本だと思っています。まあ～当たり前といえば、当たり前のことですが、特に呼吸と歩行は意識していないと、正しいやり方からズレてしまうかもしれません。

本書では、データ解析や歩行理論を使い、歩行について詳しく解説しています。結論として「**どのように歩けばいいのか？**」という疑問に対して、「**このように歩いてください**」という答えが提示されています。定期的に運動していないけど、健康について気になっている人に、購読をお勧めします。勿論、マラソンや筋トレ、その他の運動をしている人が読んでも役立ちます！

さて、アシックスさんが保有する約100万人分のデータによると、**人間の足型や歩き方は「50歳」を境目にして、大きく変化する**みたいです。足型や歩き方は18歳から50歳まで、大きな変化はありません。しかし、50歳を過ぎると変わり始めるそうです。僕で言えば、駅の階段を歩いていて、学生や若いサラリーマンに抜かれることが増えてきました。気付かないうちに、歩行スピードが遅くなっているのかもしれない(苦笑)。

本書でも、「これまでも経験的に『歩行速度は、歩行能力を代表する数値だ』と考えていました。やはり歩くスピードは、歩行能力を見る最高の指標だったわけです (P64)」と言っています。さらに、「**楽に歩くと、姿勢は悪くなるし、筋力も衰えます。負のスパイラルに陥っていきます。逆に言えば、身体にある程度、負荷をかけてやれば、筋力は維持され、後期高齢者になっても元気に歩けるようになる (P91)**」とのこと。

歩行に関する基本を簡単にまとめると、「**歩行速度は、可能な範囲で速くするほうがいい。そのほうが運動効果は高まります。あごを引いて、少し遠くを見るようにします。呼吸は鼻で吸い、口から吐くようにします。体幹は、肩を開いて背すじを伸ばし、骨盤を立てるイメージを持ちます。腕はしっかり振りますが、前に振り出すというより、身体のうしろに引くイメージ。ひざは曲げない。ストライドはなるべく大きく。そのためには、みぞおちを軸にして足を振り出すようなイメージで腰を回します (P92～P94)**」となります。

他にも最適なウォーキングシューズの選び方について、ページを割いて説明しています。まあ～、シューズメーカーさんですから、これを読んで購入してほしいですからね**(ある意味、この本は最適最強の販促ツールだと思います)**。僕も、新しいウォーキングシューズが欲しいと考えていたところでした。アシックスさんのウォーキングシューズ専門店では、フィッティングしてもらえるので、桜が咲く前に訪問します！

アシックス・ウォーキング <https://walking.asics.com/jp/ja-jp/>

オクムラ経営コンサルティングオフィス ニュースレター編集部

発行人 奥村政治

〒540-0034 大阪市中央区島町2丁目2番3号 サハム天満橋 402

発行日 2020年2月3日

TEL06-6920-3191 Email: info@1project-support.com

<http://www.1project-support.com>

FAX06-6920-3192

Copyright 2020 オクムラ経営コンサルティングオフィス all rights reserved