

のびしろ

明治の宅配 運動サポート新聞 / 杉浦先生が伝授する運動のコツ

ウォーキング効率がアップするコース選び

教えて！
杉浦先生 /

Q もっと運動効果を上げるには、
どんな道を選べばいいですか？

A. 坂道や階段などを活用すれば、
コースが無料のトレーニングジムに！

せっかく歩くなら、平坦な道ばかりではなく、あえて坂道や階段、段差などが多い道を選んでみましょう。同じ時間歩くだけで効率的に運動強度をアップできますし、変化に富んだ道を歩くことは脳の活性化にもつながります。特におすすめなのがゆるやかな上り坂です。上り坂は自然に体が前に出るので歩幅を大きくする練習にもなり、スローモーションのよう

にゆっくりすることで手の振り方や歩幅の広げ方などのフォームチェックができます。正しいローリング歩行をマスターするために、ぜひ取り入れましょう。家のまわりでふだんは行かない場所なども改めて見直し、坂道や階段を無料のトレーニングジムとして活用してください。



ソーシャルフィットネス協会
杉浦先生

坂道や階段、
大きな段差があればラッキー！

階段発見！
ラッキー！

いいコースを
見つけるための

チェックポイント

- 歩道がしっかり確保されていて、車や自転車の往来が多すぎない
- まわりが開けていて、20~30m先の目標物を見ることができる
- 適度に段差や坂道、階段などがある
- 体のぐらつき防止に手すりつきの階段や段差があると◎
- 早朝や夜は暗くて人通りが少ない場所を避ける

コース内でストレッチやフォームチェック!

階段・段差・坂道が運動効率を上げる



階段

上り

後ろ足をしっかり伸ばす
後ろの足が伸びていることを意識して、腕を後ろに引きながら元気に上がりましょう。

- 可能なら1段飛ばしに
- 足先は常に真っすぐ前に (がに股にならないように!)

下り 足元を確認しながらゆっくり動くことがポイント

上りの方がキツイと思われがちですが、下りは膝にかかる負担が大きく注意が必要です。

- 腰を落として、一步一步 ゆっくり下りる
- ゆっくり動くと筋トレにも



坂道

上り坂

フォームを確認しながら大股で!

坂道は自然に体が前に出るので歩幅を大きくする練習にぴったり。

- 大きく体を動かすことを意識しながら腕を後ろに引き、足は大きく前に踏み出す
- スピードを一定に保ち、目線は真っすぐに、フォームを確認しながら上る

下り坂

歩幅は小さめ、ゆっくりと

階段と同様、下りは足や膝に負担がかかるため、ゆっくり動くことがポイント。

- 多少へっぴり腰になっても大丈夫
- 膝をやわらかく曲げながら歩幅は小さめに
- 体のどの部分を使っているか意識しながら歩く

段差 手すりのある階段などでストレッチ



太ももの後ろ

- ① 上段に片足のかかとを置く
- ② 太ももに手を置き、背筋を伸ばして上体を近づける
- ③ 太ももの後ろ側を伸ばす

- 反動をつけずに10秒間保持するのがポイント



アキレス腱とふくらはぎ

- ① 後ろ足の土踏まずを段差の角に引っかけるように置く
- ② かかとをグツと落とした状態のままキープ

- 体が安定しない場合は手すりを持つ



解説 杉浦 伸郎 (すぎうら しんろう)

一般社団法人ソーシャルフィットネス協会 代表理事。長年にわたり健康教育プログラムを開発。2025年問題解決のため、全国の自治体や地域と連携し、高齢者の健康づくり、地域社会参加を推進。また、世界最大級のフィットネス組織でもある米フィットネス協会の日本代表として、20年間フィットネスプログラムの研究・教育活動を国内外で展開。ポールウォーキング開発者。

次号予告

歩き方編 6

〈番外編〉

お困りごとQ&A

正しいフォームで歩けるようになるツールや、足のお手入れの疑問などにお答えします。

長く続けるヒントがここに!