

筋トレウォーク達人への道（第4回）

インターバル速歩は、速い歩きとゆっくり歩きを交互に行い、筋トレ効果もあるウォーキングです。

筋トレウォークは、インターバル速歩を基本とした練習方法のことです。

この方法をマスターしてあなたも筋トレウォークの達人を目指してください。

講師：インターバル速歩インストラクター　さいとうりょういち

シリーズ第4回（全体は第7回まで）

◆ ナンバの術は肩甲骨を動かしてスムーズに歩く方法

四. ナンバの術

皆さんはナンバ歩きという言葉聞いたことがありますか。有名なところでは陸上の為末選手がこの練習方法を取り入れて成果を出したという事があります。一般的には手の動作が右足前の時に右手が右側に来る、左足が前の時には左手が前に来るという歩き方のイメージです。赤ちゃんがよちよち歩きを始める時も、これと同じような動作になりますね。

速歩でもこれを応用してみたのがナンバの術です。この術は実は肩甲骨をうまく動かして速歩をよりスムーズに練習するためのものです。少し難しいのですが、次のような動作になります。

速歩中の手の動きです。通常は手を軽くにぎり、肘をやや曲げて、肩の力を抜いて後方に振るほうを意識します。この後方に振る時に手首を打ち側にひねります。左右とも同様に内側にひねる動作をします。このひねり動作を入れることで、より大きく肩甲骨を動かすことができます。肩甲骨がより大きく動くことによって、バランスよく、また骨盤から下の動作もスムーズな動きになります。水泳でいうと、ちょうどクロール泳法のときの手で水を掻く動作と似ています。少し難しいですが練習してみましょう。

◆ 第5回へ続く