

書籍紹介

「筋トレウォークの達人」

2022年7月発行 Amazon扱い中 (本体1240円)
著者 さいとうりょういち

正しい速歩の技術を身に付けることで
より効果的な方法を導きだしました。
目次

- ・そくちゃん体験記
- ・達人への道(秘伝七つの術とは)
- ・グループトレーニングのすすめ
- ・速歩教室はじまるよ
- ・体験者の寄稿文



「歩ければどこでも行ける」
歩くことが楽しい、そして自分の意思でどこでも行ける、なんと素晴らしいことか。(筆者あとがきより)

書籍紹介

「続けよう!!筋トレウォーク」

2020年5月発行 自費出版(販売していません)
著者 さいとうりょういち

続けるひけつ

1. やさしいところから始める
2. 楽しくさせる
3. 見えること(わかること)
4. みんなとおこなう
5. ひとり速歩も工夫次第



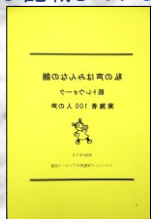
自分にできること、やれることを1つ1つやる、これが私の原点です。少しでも皆様に筋トレウォークの素晴らしさを伝えることができ、速歩を継続していただくと幸いです。(筆者あとがきより)

「私の声はみんなの顔」

～筋トレウォーク100人の声～

2022年8月発行 自費出版(販売していません)
「筋トレウォーク」を継続している6拠点の方からのアンケートに回答いただいた100人の内容をそのまま記載しています。

- ・あきらめていた登山ができた
- ・立ったまま靴下はがけるようになった
- ・歩幅が大きくしっかり歩けるようになった
- ・最近明るくなったねと言われた
- ・いろいろとチャレンジするようになった
- ・速歩をやった日は気分爽快になる



自主的なグループ練習のおすすめ

簡単に手軽に始められる「カウント・ウォーキング」ですが、長く継続するにはグループによるトレーニングをおすすめします。個人個人が自主的に参加して個人の責任のもと練習を継続しましょう。

グループ活動の主な練習拠点と定例日

- 所沢航空記念公園 (月、木、土)
- 新所沢中央公園 (月、木)
- 狭山稲荷山公園 (水、金)
- 小平市中央公園 (月、木)
- 都立府中の森公園 (火)
- その他 (町田市、掛川市、墨田川堰堤)

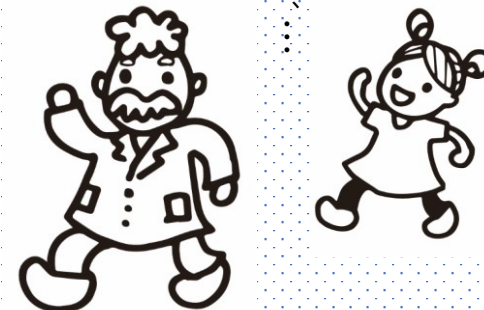
グループトレーニングの決まり

個人の責任のもと楽しくトレーニングしましょう

1. 速歩の時はしっかり大股で、歩くことに専念
 - ・会話しないで歩きに集中
 - ・声に出さずに歩数を数える (1,2,3...100, 1,2,3...200, 1,2,3...300...400など)
 - ・歩数は記録して保管する
2. 肘は90度に曲げ、手は大きく力強く振る
 - ・手のひらは軽く握るか、上に向けて開いても良い
 - ・肘は後ろに引くことを意識して伸ばさないように
3. ゆっくり歩きは心身ともにリラックス
 - ・景色を眺め談笑など効果的です
4. 利用している公園などのマナーを守りましょう
 - ・横に広がらない、通路はふさがらない
5. 出席や欠席の連絡はありません。雨天時など全て自主的な判断です
6. 荷物は自主管理です。貴重品は身に付けて
7. グループトレーニングは自主参加です。全て個人の責任です
 - ・他の人に頼らずに基本とマナーを守りましょう
8. ここはトレーニングの場所です
 - ・自己の営利活動や政治・宗教活動などはしないで下さい

「カウント・ウォーキング」で
身体スッキリ
気分スッキリ

大股歩行で
元氣よく...
イチニサン、...
がんばれ!



熟年健康くらぶ

代表 齊藤良一

インターバル速歩インストラクター
転倒予防指導士

(連絡先)

☎ 090-7810-3847

E-mail: ryosai@s7.dion.ne.jp

「カウント・ウォーキング」は
歩数を数えながら行う歩くトレーニングです

『カウント・ウォーキング』は何も使わず何も持たずに 歩数を数えながら行う歩くトレーニングです ～続けることで 身体スッキリ、気分スッキリ～

どのような効果がありますか？
(効果は個人差があります)

モデルコース(例)
速歩の距離350m

(コース事例)
速歩の距離 350m
ゆっくり歩きの距離 250m
一周600mの周回

②速歩のゴール
歩数をメモ
ゆっくり歩きの開始

①速歩のスタート
ワン、ツー
スリー
よし行くぞ！
カウントの開始

速歩で歩く



**大股歩行で
ややきつめの速度**
視線を遠くに
しっかり前を向いて
胸を張る

ひじは90°に保ち
後ろに引くことを意識
しっかりと振る
足はかかと着地

1. 2. 3...と数える

一度立ち止まり
歩数をメモする

**リラックスして
ゆっくり歩き**
談笑歓迎！



数えない

身体スッキリ！

速歩時は身体に負荷をかけて歩き、ゆっくりの歩きでは休息となり疲れにくいこの強・弱の繰り返しが体力アップに特に腸腰筋という脚を持ち上げる筋肉に大きく作用していると考えています

気分スッキリ！

速歩時は集中して行い、ゆっくり歩きはリラックス。この集中とリラックスが爽快な気分、小さな達成感の繰り返しが大きな達成感となり、脳がドーパミンを放出し、楽しく、気持ち良いと感じることでしょう。

なぜ 歩数を数えるのですか？
→速歩に集中するためです

なぜ メモを取るのですか？
→数を忘れないようにするため

こんなにある歩数カウントのメリット

- ①速歩に集中して取り組める。ゆっくり歩きとの相乗効果(スッキリ効果)が増大
- ②自己の歩幅と身長比から、トレーニングの最適値を知る (身長比* = 歩幅 ÷ 身長) 現在のトレーニングは合っているかの指標
- ③その日の体調の変化を知る(日頃の歩数との比較が出来る)
- ④経年変化を知る(始めた頃と比較、1年前や2年前と比較)
- ⑤記録として残るため結果の把握ができてモチベーションの維持・向上となる
- ⑥「ディアルタスク・トレーニング」として認知症の予防効果もあります

* 身長比の求め方

1. 歩数を数えてメモする
10回～15回の平均値を算出
2. 歩幅を算出
コースの速歩の長さ ÷ 平均歩数 = 歩幅 cm
3. 身長比を算出
歩幅 ÷ 身長 × 100 (%)
身長比45%～55%を推奨 (個人差があります)

ゆっくり歩く

効果的トレーニングのすすめ (モデルコースの場合)

このコースを5周(5セット)します
セット毎に次のポイントを決めて行う
1セット目: 姿勢のチェック
2セット目: ひじと手の振り方
3セット目: 大股歩行
4セット目: スピード歩行
5セット目: 自己の課題
このようにして数カ月行うことで
すべてのポイントがマスターできます
歩数差(最大と最小の差)が10歩以内になるとベストです